

اپنی نامہ

کراچی

رُوحانی ڈائجسٹ

جولائی ۲۰۱۲ء

یہ پریچہ زندہ کرتا ہے اور کئی نئے جہانوں کو
اور زندہ کرتا ہے اور کئی نئے جہانوں کو

PDFBOOKSFREE.PK

یہ کائنات ابھی ناتمام ہے شاید.....

25

ہمارا تعلیمی نظام.....!
ظلم اور حق تلفی پر مبنی طبقاتی سسٹم کے فروغ اور اسے مستحکم کرنے کا
سبب بن رہا ہے۔

21.....جمیل احمد خان

یہ کائنات ابھی ناتمام ہے شاید....
کائنات کے متعلق ابھی نظریات محدود ہیں، ہم تصور نہیں
کر سکتے ہیں کہ کائنات کس قدر لاتناہی ہے، ہم جسے کائنات
سمجھتے ہیں، وہ تواریخوں کائناتوں میں سے محض ایک ہے....

25.....ابن وصی

آئیے مراقبہ کرتے ہیں!
مراقبہ نہ صرف ذہنی سکون اور یکسوئی حاصل کرنے کے لیے بہت مفید
ہے بلکہ یہ صحت اور حُسن کا محافظ بھی ہے۔ مراقبہ کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے
کہ اس کی وجہ سے آدمی فطرت سے قربت محسوس کرتا ہے....

55.....ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات.....
روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے لیکچرز....
روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے

51.....❖❖❖

ہیں خواب مسیں ہنوز.... (شاہکار افسانہ)

گاڑی کی چابی کے لیے اپنا پرس کھولا تو اس کی گرم انگلیاں ایک ٹھنڈی
چیز سے ٹکرائیں۔ یہ وہی گیند تھی۔ نیلی چمکدار جس پر منہرے نقش
بنے ہوئے تھے۔ اب اسے اس گیند سے نفرت ہو چلی تھی۔

93.....عنیقہ ناز

ایک پُرانی عسلی!....

ایک بھر پور کامیاب زندگی گزار رہی تھی میں نے۔ مگر آج جو کچھ ہوا
اور جیسے ہوا اس نے جیسے میرے دل کو ریزہ ریزہ کر دیا۔ چین ٹٹ گیا
اور نیند ایسی غائب ہوئی کہ لگتا تھا کہ اب کبھی بھی نہیں سو پاؤں گا۔

71.....ڈاکٹر شیر شاہ سید

بہادر وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ پر قابو پالے....

نور الہی، نور نبوت... خواجہ شمس الدین عظیمی... 10
سائنسی تجربات نے ثابت کیا ہے کہ، پودے شعور رکھتے ہیں۔

صدائے جرس... خواجہ شمس الدین عظیمی... 12
ہر مخلوق کے لیے تمام وسائل پہلے سے موجود ہیں....

خطبات عظیمی... خواجہ شمس الدین عظیمی... 47
عورت مرد اور مرد عورت میں کشش کیوں محسوس کرتا ہے؟..

روحانی سوال و جواب، خواجہ شمس الدین عظیمی... 173

امام جعفر صادق... ایک عظیم سائنسدان
حضرت امام جعفر صادق کا سائنسی اور علمی انداز فکر....

تلخیص سمعیہ علوی..... 41

امان.... کاش! امان تم لوٹ آؤ، اب ہم تمہاری

قدر کریں گے اور تمہیں وہ پیار، وہ محبت، وہ توجہ
دیں گے جو تمہارا حق تھا اور ہمارا فرض تھا....

روشن نذیر..... 79

بچوں کی تخلیقی صلاحیتیں....

ہر بچہ اپنے آپ میں ایک فلاسفر، تجزیہ
نگار اور تخلیق کار ہوتا ہے۔

مشعل رحیم... 91

ناکامی سے کامیابی تک....

مستقبل کے بارے میں رہنمائی کے
متعلق نوجوانوں کے لیے مشورے....

محمد جنید.... 115

اسلامی تہذیب کے معمار.... جن کے ہم وارث ہیں۔

نئی نسل کے لیے درخشاں ماضی کی چند جھلکیاں.... 33
پاسٹ پوری.... فالتوا اشیاء کو نئی صورت دینے کی ایک
صنعت جس سے چین پانچ ملین ڈالر سالانہ کماتا ہے....

مہمان کالم.... جاوید چوہدری.... 111
زبان اردو خط و کتابت....

جستہ جستہ.... شفیق الرحمن.... 195

83

ماں کا غیر ضروری پیار، بیٹی کی زندگی دشوار....

ثمین فاطمہ... 83

کیا آپ رول ماڈل والد ہیں....

باپ کی محبت کے اظہار کا ڈھنگ ماں سے جدا ہوتا ہے۔

سیمی عامر... 87

اپنے وقت کا بھی بچت بنائیں....

وقت ان کاموں میں صرف کریں جو پر لطف
اور با مقصد ہو

79

صائمہ راحت... 79

خواتین کے لیے صحتمند زندگی کے اصول....

سدرہ کاظمی... 81

موسم گرما میں بالوں کی حفاظت....

صدف قمر... 157

ایگزیمیا.... بچوں کا ایک

تکلیف دہ مرض

157

159

♦♦♦... 159

شیخ الاسلام

حضرت بہا الدین
زکریا ملتانی

محمد
اقبال
جیلانی

35

عبدالرؤف

ہاشمی عظیمی

سے ایک ملاقات

63

انٹرویو مشکور الرحمن

اگیا میتال

راشد نذیر

99

نویں خط

عقل جیران ہے! سائنس خاموش ہے

پتھروں پر مقش
ہزاروں برس قدیم
حیرت انگیز

انسائیکلو پیڈیا

67

یہ ہے پاکستان

183

شوگراں

ڈاکٹر جاوید سمیع

125

فطرہ کی صنائی و رعنائی کا عظیم شاہکار

شوگر اور صحت مند زندگی

ڈاکٹر جاوید سمیع

125

193- گوشہ کتب.... یوسفی

199- معلومات عالم.... ♦♦♦

201- بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.... محمد نیل عباسی

209- محفل مراقبہ.... ♦♦♦

212- اقیق.... ♦♦♦

217- روحانی ڈاک.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

171- قرآنی انسائیکلو پیڈیا.... ادارہ

175- ریح صدی پہلے.... ادارہ

179- عالم امروز.... احسن عظیم جلد

188- میری پسندیدہ کتاب.... ♦♦♦

190- قند سخن.... مرتبہ: عامر غنی

191- روحانی رنگ رائزنگ کلب.... ادارہ

مستقل عنوانات

124- ریکی پریکٹس.... ♦♦♦

151- وسر خوان.... فک ناز

155- جلد اور بالوں کے مسائل.... حکیم عادل اسماعیل

163- گلشن کوئد حافظہ.... ♦♦♦

167- سوہے یہ بھی آدمی.... ♦♦♦

16- حق الیقین.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

49- شرح لوح و قلم.... خواجہ شمس الدین عظیمی

59- کیفیات مراقبہ....

121- سائنس کارنر Q&A.... ڈاکٹر جمیل احمد صدیقی

123- یو گامب کے لیے.... ♦♦♦

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

ترجمہ: اور ان کے لیے جو کبیرہ گناہ اور بے حیائی کے کاموں سے بچتے ہیں اور جب انہیں غصہ آتا ہے تو وہ معاف کر دیتے ہیں۔ (اللہ کے ہاں اجر ہے) (الشوری: 37)

ترجمہ: اور اپنے رب کی مغفرت اور جنت کی طرف دوڑو۔ جس کا عرض سارے آسمانوں اور زمین کے برابر ہے، پرہیز گاروں کے لیے تیار کی گئی ہے، جو آسائش اور تنگی میں خرچ کرتے اور غصے کو ضبط کرتے ہیں اور اللہ نیکوں سے محبت کرتا ہے۔ (آل عمران: 133-134)

ترجمہ: اور چاہیے کہ معاف کریں اور درگزر کریں۔ کیا تم یہ پسند نہیں کرتے کہ اللہ تم کو بخشے...؟ اور اللہ بخشنے والا، رحم کرنے والا ہے۔ (المور: 22)

ترجمہ: اور جب اپنے رب کی رضا جوئی میں صبر کرتے اور نماز ادا کرتے ہیں اور جو ہم نے انہیں دیا اس سے پوشیدہ اور علانیہ خرچ کرتے اور بدیوں کو نیکیاں کر کے رفع کرتے ہیں، پچھلا گھر انہیں کے لیے ہے۔ (الرعد: 22)

ترجمہ: اور نیکی اور بدی برابر نہیں ہیں (بدی کو)

ایسے طریق پر دفع کر کہ وہ بہت ہی اچھا ہو۔ پھر تو وہ شخص جس کو تجھ سے عداوت ہے ایسا ہو جائے گا کہ گویا وہ (تیرا) خالص دوست ہے۔ (ثم السجدة: 34-35)

حضرت سلیمان بن صرڈ روایت کرتے ہیں کہ ایک روز دو افراد آپس میں جھگڑتے ہوئے تلخ کلامی کر رہے تھے اور ہم لوگ بھی وہیں موجود تھے۔ ان دونوں میں ایک شخص دوسرے کو گالی دے رہا تھا تو غصے سے اس کا چہرہ لال ہو رہا تھا۔ یہ دیکھ کر حضور ﷺ نے فرمایا کہ مجھے ایک کلمہ ایسا معلوم ہے کہ اگر وہ اسے زبان سے ادا کرے تو اس کا غصہ جاتا رہے یعنی اگر وہ اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ کہے تو اس کا غصہ دور ہو جائے۔ (بخاری، مسلم، ابو داؤد)

ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ کے پاس ایک شخص آیا اور اس نے عرض کیا کہ مجھے کوئی بات سکھائیے مگر وہ ایسی مختصر ہو کہ میرے دماغ میں آجائے۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ غصہ نہ کیا کرو۔ اس نے بار بار اپنا سوال دہرایا اور آپ ﷺ نے ہر بار یہی فرمایا کہ غصہ نہ کیا کرو۔ (بخاری، موطا، ترمذی)

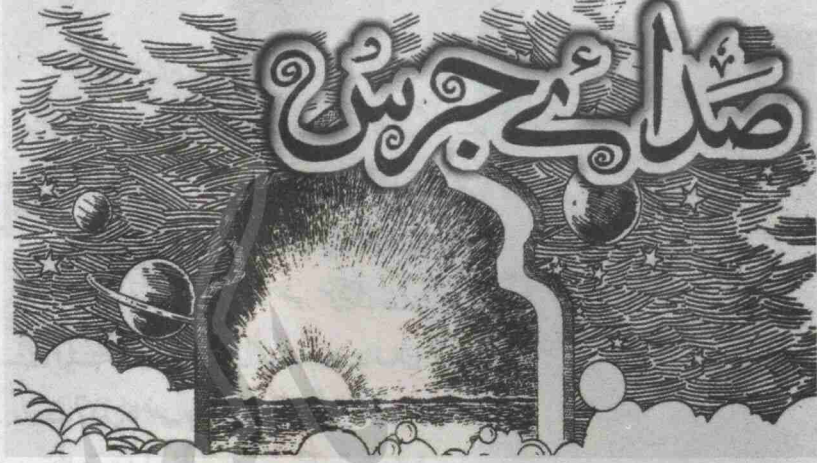
حضور ﷺ مزید فرماتے ہیں کہ غصہ شیطانی فعل ہے اور شیطان آگ سے پیدا ہوا ہے اور آگ پانی سے بجھتی ہے لہذا جسے غصہ آئے وہ وضو کر لے۔ (ابو داؤد)

حضور ﷺ نے فرمایا کہ بہادر وہ نہیں جو کسی کو

پچھاڑ دے، بہادر تو وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے پر قابو رکھے۔ (بخاری، مسلم، موطا)

ابن عباسؓ سے روایت ہے حضور ﷺ نے فرمایا کہ تعلیم دو اور آسانی کو پیش نظر رکھو اور دشواری نہ پیدا کرو۔ پھر تین مرتبہ فرمایا اگر کسی کو طیش آجائے تو سکوت اختیار کر لے۔ (مسند احمد)

صدائے جبرئیل



آج ہم سب جانتے ہیں کہ نباتات زندہ ہونے کے ساتھ ساتھ باشعور بھی ہیں۔ وہ مکمل حواس رکھتے ہیں۔ وہ ہماری محبت اور نفرت کو پہچانتے ہیں اور اس سے متاثر ہوتی ہیں۔ خیال کے علوم سے پودے اچھی طرح واقف ہیں۔ پودے دیکھتے ہیں، بولتے ہیں، سوچتے ہیں، یاد رکھتے ہیں اور ہمارے مخفی خیالات پڑھ لیتے ہیں۔

سائنسی تجربات نے بھی ثابت کیا ہے کہ پودے شعور رکھتے ہیں اور اپنے احساسات کا اظہار کرتے ہیں۔ درخت اور پودے کریم طینت لوگوں کی قربت سے خوش ہوتے ہیں۔ پیچیدہ اور منفی خیالات رکھنے والے افراد کی قربت انہیں ناگوار گزرتی ہے۔

کرلین فوٹوگرافی کے تجربات سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ محبت کا ہاتھ پھیرنے سے پودے خوش ہوتے ہیں اور ان کے ارد گرد موجود روشن ہالہ کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ پودوں کے لیے دل میں پیار و محبت کے جذبات رکھنے والا فرد جب پودا لگاتا ہے، اس کی آبیاری اور دیکھ بھال کرتا ہے تو پودوں کے پڑھنے اور پھلنے پھولنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔

کیلی فورنیا میں ایک نرسری کے مالک نے برسوں کی محنت سے تھور (Cactus) کی ایک قسم پیدا کی، جس پر کانٹے نہیں ہوتے۔ نرسری کے مالک نے پودوں سے مخاطب ہو کر انہیں تسلی دی کہ وہ پودے کی حفاظت کرے گا۔ اس کی ہر طرح کی ضروریات کا خیال رکھے گا۔ پودے کو اب

کانٹے لگانے کی ضرورت نہیں۔ طویل عرصے تک وہ پودے کو یقین دلاتا رہا۔ وہ پودے سے محبت بھرے انداز میں بات کرتا تھا۔ اس کی آبیاری اور صفائی وغیرہ کا خیال رکھتا تھا۔ جب پودے کو یقین و اطمینان ہو گیا تو بغیر کانٹوں والی نئی قسم پیدا ہو گئی۔ کینیڈا کے سائنسدانوں نے اوٹاویو نیورسٹی میں تجربات کیے کہ اگر گندم کے بیجوں کو 5000 Hertz کی آواز سنائی جائے تو وہ بہت جلد اُگتے ہیں۔ پودوں پر موسیقی کے اثرات پر تجربات کیے گئے تو یہ حقیقت منکشف ہوئی کہ اونچی آواز والی موسیقی سے پودوں کو نقصان ہوتا ہے اور پودے ناخوش ہوتے ہیں جبکہ نرم و لطیف موسیقی پودوں میں سرشار اور مستی کی کیفیت پیدا کرتی ہے۔

پریزیڈنسی کالج کلکتہ میں فرانس کے پروفیسر ریڈیو ریسرچ کے ماہر تھے۔ دھات (مادے کی سخت ترین قسم) اور گوشت پھوں (مادے کی نرم قسم) کے تناؤ پر تحقیق کے دوران انہیں پودوں کے Tissue پر تحقیق کرنے کا خیال آیا۔ تحقیق سے انہوں نے ثابت کیا کہ پودے کے نشوونما پر بھی تناؤ کھنچاؤ کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پودے کلوروفام کی بدبو سے بے ہوش ہو جاتے ہیں اور تازہ ہوا انہیں ہوش میں لے آتی ہے۔ پودے چھیڑ چھاڑ سے ٹھکن محسوس کرتے ہیں۔ قازقستان یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے جب دھاتوں کی تلاش کے لیے پودوں سے تعاون چاہا، تو انہیں ہدایت کی کہ مٹی میں کوئی دھات موجود ہیں تو وہ بجلی کی طرح جھنکا دیں۔ یہ تجربہ کامیاب رہا۔ پودوں پر ریسرچ کرنے والے ماہرین نے تجربات سے ثابت کیا کہ انسان اور نباتات کے اطلاعی نظاموں کے درمیان تعلق ہے۔ اطلاعی نظام بظاہر ایک دوسرے سے مختلف ہیں لیکن ایک دوسرے کو سمجھتے ہیں۔

قرآن کریم میں ارشاد ہے:

”کیا تو نے نہیں دیکھا کہ آسمانوں اور زمین میں ہر مخلوق اللہ تعالیٰ کی تسبیح کرتی ہے اور اڑتے ہوئے پرندے اور ہر ایک کو اپنی اپنی نماز اور تسبیح معلوم ہے اور اللہ تعالیٰ کو ان سب کے اعمال کا پورا پورا علم ہے۔“ (سورۃ النور۔ آیت: 41)

ترجمہ: ”ساتوں آسمانوں اور زمین میں جتنی موجودات ہیں اللہ تعالیٰ کی تسبیح

کرتی ہیں اور کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو حمد کے ساتھ تسبیح نہ کرتی ہو۔ لیکن تم لوگ ان کی تسبیح کرنے کو سمجھتے ہیں۔ (اس لیے کہ تم اس کے بارے میں تدبیر نہیں کرتے) تحقیق وہ ہے تحمل ولا بخشنہ والا۔“ (سورۃ بنی اسرائیل۔ آیت: 44)

ترجمہ: ”جو کچھ آسمانوں اور زمین میں ہے سب اللہ تعالیٰ کی تسبیح کرتے ہیں۔ اس کی محنت ہر چیز پر غالب ہے۔ آسمان اور زمین اس کی ملکیت ہیں۔ حیات و ممات اور ہر چیز پر قادر ہے، وہی ابتدا ہے، وہی انتہا ہے، وہی ظاہر ہے، وہی باطن ہے۔ وہ ہر چیز کے بارے میں سب کچھ جانتا ہے۔“ (سورۃ الحدید۔ آیت: 1 تا 3)

قرآن کریم میں کئی جگہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ آسمانوں اور زمین میں موجود ہر شے باشعور ہے اور انہیں اپنی نماز اور تسبیح بیان کرنے کا طریقہ معلوم ہے۔

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام رحمت اللعالمین ہونے کی حیثیت سے آسمانوں اور زمین کی ہر مخلوق سے واقف ہیں۔ ہر مخلوق یہ مانتی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ ہمارے لیے رحمت ہیں۔ درخت نے جب یہ دیکھا کہ حضور ﷺ منبر پر تشریف لے گئے ہیں تو اسے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سے جدائی شاق گزری اور اس نے بلک بلک کر رونا شروع کر دیا۔ رحمت اللعالمین حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا دریائے رحمت جوش میں آگیا اور حضور ﷺ نے لکڑی کے تنے پر دست شفقت پھیرا اور فرمایا:

اگر تو چاہے تو میں تیرے لیے دعا کروں اور اللہ تعالیٰ تجھے جنت الفردوس میں

اس مقام پر جگہ دیں، جہاں میں ہوں۔ تو وہاں ابد الابد تک رہے۔ انبیاء اور اولیاء

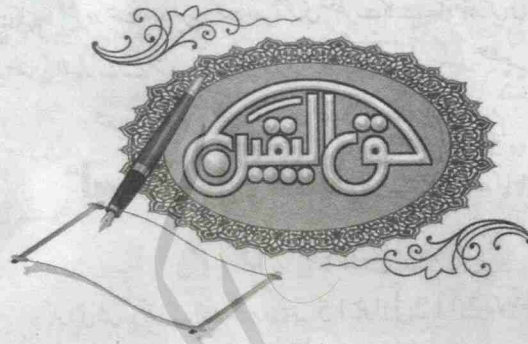
تیرے پھل کھائیں۔ (کتاب الشفاء۔ قاضی عیاض۔ جلد اول، باب چہارم)

باشعور درخت کا تنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی اس عنایت پر چُپ ہو گیا۔ اس معجزہ سے

مکشف ہوتا ہے کہ ہر درخت بولتا ہے، سنتا ہے، اس کے اندر قربت اور دوری کا احساس ہے۔

انسانوں کی طرح درخت خوش ہوتا ہے اور روتا ہے اور دعا کی درخواست بھی کرتا ہے۔

(خواجہ شمس الدین عظیمی کی کتاب ”بارانِ رحمت“ سے انتخاب)



بعض اہل دانش نے شخصیت کو پرکھنے کے مختلف انداز اور پیمانے مقرر کر رکھے ہیں۔ لباس انسان کی شخصیت، اس کی طرز فکر، اس کے معاشی حالات کا آئینہ دار سمجھا جاتا ہے۔ کسی شخص نے بہت قیمتی لباس نہایت نفاست سے زیب تن کر رکھا ہو تو اس کی ظاہری شخصیت کے بارے میں اچھا تاثر ہی لیا جائے گا لیکن..... بعض عقلمند بتاتے ہیں کہ انسان کی اصل شخصیت ظاہری قیمتی اور صاف ستھرے لباس سے نہیں بلکہ اندرونی ملبوسات سے پتہ چلتی ہے۔ مثلاً بنیان..... اگر کوئی شخص قمیض شلوار، کوٹ پینٹ وغیرہ پر تو خوب توجہ دیتا ہے لیکن اس کا بنیان میلا اور پھٹا ہوا ہے تو اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ایسا شخص اصل میں صاف ستھری اور نفیس طبیعت کا مالک نہیں ہے۔

جوئے اور موزے بھی شخصیت کا ایک اچھا اندیکسٹر ہیں۔ بہت سے لوگ لباس تو اچھا پہنتے ہیں لیکن جو توں کا خیال نہیں رکھتے۔ ایسے لوگوں میں سے بعض کے جوئے غیر پائش شدہ گرد آلود یا پھر کہیں سے کھرچے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے جوئے بھی لباس کی مانند صاف ستھرے اور قیمتی ہوتے ہیں لیکن ان کے موزے میلے، بدبودار یا پھنے ہوئے ہوتے ہیں۔ شخصیت کے بعض پہلوؤں کو جاننے کا ایک ذریعہ ہاتھ پاؤں کے ناخن بھی ہیں بہت سے لوگ ہاتھوں کے ناخنوں کی تراش خراش اور صفائی کا تو بہت خیال رکھتے ہیں لیکن ان کے بیروں کے ناخن بڑھے ہوئے اور میل کچیل سے اٹے ہوئے ہوتے ہیں۔

اس طرح کی چھوٹی چھوٹی باتیں یہ ظاہر کرتی ہیں کہ بہت سے لوگ محض نظر آنے والی چیزیں اچھا دکھانے کو ہی کافی سمجھتے ہیں۔ جبکہ بنیان، موزے، بیروں کے ناخن چونکہ زیادہ تر دوسروں کے سامنے نہیں آتے اس لئے وہ سوچتے ہوں گے کہ ان کی صفائی کے اہتمام میں وقت ضائع کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ اس بات سے اندازہ ہوتا ہے کہ صفائی اور نفاست بہت سے لوگوں کی سوچ اور فکر میں شامل نہیں ہے۔ وہ صفائی اور نفاست کو محض دوسروں کو دکھانے کی حد تک ضروری خیال کرتے ہیں۔

دانشمندانے کچھ معیار گھروں کو جانچنے کے لئے بھی مقرر کئے ہیں۔ کسی گھر کی عورتیں درحقیقت کتنی صفائی پسند اور سلیقہ مند ہیں اس کا اندازہ اس گھر کے سجے سجائے ڈرائنگ روم، آرام سے ڈی والوچ، آرام دہ بیڈرومز سے نہیں بلکہ اس کا صحیح اندازہ گھر کے کچن اور اس سے بھی زیادہ ہاتھ روم کو دیکھ کر ہوتا ہے۔ جن گھروں میں مسلمان رکھنے کے لئے اسٹور ہوتے ہیں وہاں افراد خانہ کے

ذہنی رویوں کا اندازہ اسٹور کی حالت سے بھی ہو سکتا ہے۔ سجے سجائے ڈرائنگ روم والی خاتون خانہ کی سلیقہ مندی کا حقیقی اظہار کچن میں پائی جانے والی ترتیب اور صفائی سے ہوتا ہے۔ افراد خانہ کے نزدیک صاف ستھرے ماحول کی اہمیت کیا ہے اس کا اندازہ ہاتھ روم کی حالت سے لگایا جاسکتا ہے۔

قوموں کے مزاج، رویوں، ان کی معاشی اور معاشرتی حالت کو جانچنے کے لئے ماہرین انتہائی پیچیدہ اور مرحلہ وار طریقے اختیار کرتے ہیں۔ قوموں کو سمجھنے کے لئے بعض آسان طریقہ بھی موجود ہیں۔ کسی قوم کی معاشی حالت کیسی ہے ملک میں قانون پر عملدرآمد کی صورت حال کیا ہے اس کے رویے کیسے ہیں انہیں جانچنے کا سب سے آسان اور فوری طریقہ اس ملک کی پبلک ٹرانسپورٹ ہے۔

کسی قوم کی معیشت کا عالمی برادری میں کیا نمبر ہے یہ جاننے کے لئے تو آپ کو اس کی جی ڈی پی کی شرح، ٹیکسوں کی صورت حال، بی ٹی کس آمدنی کی شرح، قومی پیداوار کی مناسبت سے قومی بچت کی شرح وغیرہ کو دیکھنا ہو گا لیکن اگر آپ کو صرف یہ جانا ہو کہ کوئی ملک امیر ہے یا نہیں تو اس کے لئے اس قدر طویل عمل سے گزرے بغیر صرف اس ملک کی پبلک ٹرانسپورٹ کی بسوں، ٹیکسیوں (یارکشوں) کی حالت دیکھ لیجئے۔ آپ کو فوری طور پر اس ملک کی معاشی صورت حال کا ادراک ہو جائے گا۔ کسی قوم میں قانون پر عملدرآمد کی صورت حال کیا ہے اس کا فوری اندازہ کرنا ہو تو اس ملک میں جرائم کے سالانہ چارٹ کو تلاش کرنے کے بجائے صرف یہ دیکھ لیجئے کہ سڑکوں پر ٹریفک چلنے کا اندازہ کیا ہے۔

کسی شہر سے ہوئی جہاز میں پاکستان کے شہر کراچی آنے والے کو ایئر پورٹ کی عمارت کا حسن فوراً ہی اپنے سحر میں لیتا ہے۔ کراچی ایئر پورٹ کی پُر شکوہ عمارت ایک غریب اور مقروض قوم نے اربوں روپے خرچ کر کے تعمیر کی ہے۔ لیکن ایئر پورٹ کی عمارت سے باہر آتے ہی کوریڈور میں لاؤڈ اسپیکر پر ٹریفک پولیس کے ساعت خراش اعلانات، ایئر پورٹ سے کچھ دور شاہراہ اوفیصل پراسٹریٹس کے بغیر چلنے والے رکشوں، غلیظ سیاہ دھواں اگلی تیز رفتار بسوں، لہرائی بل کھاتی مٹی بسوں اور ٹوٹی ہوئی ٹیکسیوں کو دیکھ کر ایئر پورٹ کا سحر ٹوٹ جاتا ہے۔

پبلک ٹرانسپورٹ کی گاڑیوں کی حالت دیکھ کر اندازہ ہو جاتا ہے کہ کراچی ایئر پورٹ کی پُر شکوہ عمارت کی چمک دکھ ہمارے ملک کی معاشی حالت کی حقیقی عکاس نہیں ہے۔ یہ محض دکھاوا اور نمود و نمائش ہے۔ اور یہ دکھاوا بھی اپنی ذاتی دولت کے بل بوتے پر نہیں ہے بلکہ ادھار قرض کے پیسوں پر ہے۔

یہ تو ہوا تو ہم کی معاشی حالت کا ایک سادہ سا جائزہ۔ اس ملک میں قانون کے احترام کی صورت حال کیا ہے؟ اس بارے میں بھی سڑکوں کے مناظر ہی بہت کچھ بتا دیتے ہیں۔

بس اسٹاپ پر ٹھیلے کھڑے ہیں۔ بسیں مقرر کردہ جگہ کے بجائے سڑک پر کہیں بھی رک کر مسافروں کو اتار اور سوار کر رہی ہیں۔ ٹریفک پولیس کا سپاہی دور کھڑا ہوا ہے وہ کبھی سیٹی بجا کر، کبھی ہاتھ میں پکڑی چھڑی ہلا کر اور کبھی تیز آواز میں کسی ڈرائیور یا کنڈیکٹر کو کوئی غلطی گالی دے کر اپنی موجودگی کا احساس دلانا رہتا ہے۔ بعض مقامات پر ٹریفک پولیس کا سپاہی ڈرائیوروں سے نقد وصولی کرتا ہوا بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ اس رقم کے عوض ڈرائیوروں کی تیز رفتاری، اوور لوڈنگ اور ٹریفک وغیرہ نظر انداز ہوتی ہے۔

یہ مناظر ہمیں سمجھا دیتے ہیں کہ ملک میں قانون کے احترام کی عمومی صورت کیا ہے۔

شہروں کے درمیان ہائی ویز پر چلنے والی ٹریفک کا حال تو نہایت سنگین ہے۔ ان سڑکوں پر اکثر ایسے حادثات کی خبریں آتی ہیں جن میں بڑی تعداد میں قیمتی جانوں کا زیاں ہوتا ہے۔ لیکن ڈرائیورس کے ہوں یا دوسری گاڑیوں کے خطرناک اور خلاف ضابطہ ڈرائیونگ سے باز نہیں آتے۔ پولیس بھی ان حادثات کی روک تھام میں ناکام نظر آتی ہے۔

موٹروے پر اسلام آباد لاہور کے درمیان سفر کریں یا سپر ہائی وے پر کراچی حیدرآباد کے درمیان آنا جانا ہو وہاں بس اور ٹرک کے یہی ڈرائیور اپنی اپنی گاڑیاں ٹریفک قانون کے مطابق پورے ڈسپن سے چلاتے ہیں۔ چند ماہ قبل تک سپر ہائی وے پر کثرت سے ٹریفک کے جان لیوا حادثات ہو کر آتے تھے۔ لیکن اب ان حادثات کی شرح بہت کم ہو گئی ہے۔ کراچی ایئر پورٹ سے باہر اگر ہم سڑکوں پر جو اور بے ہنگم ٹریفک دیکھتے ہیں اسے بھی ہمارے ملک کے لوگ کنٹرول کرتے ہیں۔ سپر ہائی وے اور موٹروے پر منظم انداز میں رواں دواں ٹریفک کو بھی ہمارے ملک کے لوگ کنٹرول کرتے ہیں۔ تو پھر دونوں مقامات پر صورت حال مختلف کیوں نظر آتی ہے۔

اس کی وجہ صرف اور صرف قانون کو موثر طور پر نافذ کرنا ہے۔

شہر میں ہم دیکھتے ہیں کہ ٹریفک پولیس کے اہلکار بھی ویگن والوں، کبھی بس والوں سے کبھی دوسرے ڈرائیورس سے “نذرانہ” وصول کر رہے ہوتے ہیں۔ اس نذرانہ کے عوض وہ قانون کے نفاذ کی ذمہ داری سے پہلو تہی کرتے ہیں۔ کبھی یہ سپاہی نذرانہ تو وصول نہیں کرتے لیکن کسی “بڑے صاحب” کے رعب میں آکر خلاف قانون حرکت پر اس کی گرفت نہیں کرتے۔

کبھی کسی جان بچان والے کے ساتھ مہربانی کرتے ہوئے اپنے فرائض کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ وجہ تو یہ کچھ بھی ہو، جب نفاذ قانون کا ذمہ دار قانون پر عملدرآمد نہیں کروائے گا تو نتیجہ افراتفری انتشار اور بد نظمی کی شکل میں نکلے گا اور یہ نتیجہ ہم اپنے شہروں کی سڑکوں پر روز دیکھتے ہیں۔

موٹروے یا سپر ہائی وے پر ٹریفک پولیس کا سپاہی نہ تو ڈرائیوروں سے نذرانہ لیتا ہے نہ کسی “بڑے صاحب” کے رعب میں آتا ہے اور نہ ہی کسی جان بچان والے سے رعایت کرتا ہے۔

جب سرکاری اہلکار قانون پر بلا امتیاز عملدرآمد کروانے لگتا ہے تو نتیجہ تنظیم، ڈھنسی سکون اور تحفظ کا احساس ہوتا ہے اور یہ نتیجہ ہم موٹروے اور سپر ہائی وے پر کافی عرصہ سے دیکھ رہے ہیں۔

یہ قانون پر عملدرآمد کے دو مختلف اور متضاد ماڈل ہیں۔ کس قدر حیرت کی بات ہے کہ یہ دونوں ماڈل ایک ہی ملک اور ایک ہی معاشرہ کے ہیں۔ اپنے ملک کے تقریباً ہر شعبہ میں پائی جانے والے بد نظمی اور افراتفری پر ہر دردمند پاکستانی فکر مند اور دگر فتر ہوتا ہے۔ ہماری دلی تمنا ہے کہ ہمارے ملک کے حالات ٹھیک ہوں یہاں کا نظام ٹھیک ہو جائے لیکن بہت سے لوگ بے یقینی کے عالم میں یہ بھی پوچھتے ہیں کہ کیا اس ملک کا نظام کبھی ٹھیک بھی ہو سکے گا۔ موٹروے اور سپر ہائی وے پر ڈسپن سے رواں دواں ٹریفک سے ہم یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ اس ملک کے نظام کو درست کرنا نہ تو ناممکن ہے اور نہ ہی یہ کوئی بہت کٹھن کام ہے۔ صرف عزم مصمم اور درست سمت میں اقدامات کی ضرورت ہے۔

موٹروے کی مثال ہمیں یہ یقین فراہم کرتی ہے کہ ہم اپنے ملک میں قانون پر موثر عملدرآمد کی صلاحیتوں سے محروم نہیں ہیں۔ یہ یقین ہمیں زندگی کے کئی دوسرے شعبوں میں ڈسپن کے مظاہر وں سے بھی حاصل ہوتا ہے۔

کراچی لاہور اور دوسرے بڑے شہروں میں قائم سول ہسپتالوں میں مریضوں کو اکثر ڈاکٹروں کی جانب سے لاپروائی، طبی سہولیات کی ناکافی فراہمی اور دیگر بد نظمیوں کی شکایات رہتی ہیں۔ یہ شکایات اتنی پرانی اور اتنی زیادہ ہو گئی ہیں کہ اب لوگوں نے ان سول ہسپتالوں میں پائی جانے والی خرابیوں کو ناقابل اصلاح سمجھ کر گویا تسلیم کر لیا ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں ان برائیوں کے ساتھ سمجھو یہ کہہ کر کے ہی علاج کروانا پڑے گا۔ کراچی میں فوج کا ایک ہسپتال پی این ایس شفاء کے نام سے قائم ہے۔ یہ بھی تو ایک سرکاری ہسپتال ہی ہے۔ لیکن یہاں مریضوں کو ڈاکٹروں کی جانب سے لاپروائی، عدم توجہی، بد نظمی وغیرہ کی شکایات نہیں ہوتیں۔ سول ہسپتال بھی سرکاری ہسپتال ہے۔ پی این ایس شفاء بھی سرکاری ہسپتال ہے۔ دونوں کے حالات میں اتنا نمایاں فرق کیوں ہے ایک جگہ کرپشن، رشوت، سفارش نے حالات خراب کر رکھے ہیں۔ دوسری جگہ فرائض کی درست انجام دہی، جو اب یہی کے احساس نے معاملات کو اتنا اچھا رکھا ہو ہے کہ مریض ہر طرح سے اطمینان محسوس کرتے ہیں۔

یہ دونوں ادارے بھی ہم پاکستانی ہی چلا رہے ہیں۔

موٹروے پر ٹریفک کا ڈسپن سے چلانا، پی این ایس شفاء میں مریضوں کا پوری توجہ اور تندی سے علاج اس بات کے واضح اشارے ہیں کہ ہم نظام کو ٹھیک طرح چلانے کی پوری پوری صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ اشارے ہمارے یقین اس امر پر پختہ ترین کر دیتے ہیں کہ ملک کے مختلف شعبوں میں پائے جانے والے شدید بگاڑ کی اصلاح ہو سکتی ہے۔

ایک شخص اگر اپنے بنیان اور موزوں پر بھی پوری توجہ دینے لگے تو اس کی شخصیت میں نہایت مثبت تبدیلیاں ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اگر ہم اپنے جملے کے بعض چھوٹے چھوٹے معاملات پر توجہ دینا شروع کر دیں تو ہمارے قومی وجود نواری طور پر مثبت تبدیلیاں آنے لگیں گی۔

ضرورت عزم مصمم اور درست سمت میں جدوجہد اور کوشش کی ہے۔ قدرت بھی کوشش و جدوجہد کرنے والوں کا ساتھ دیتی ہے۔

وان لیس لانسٹان الاماسعی

قدرت ان کی مدد کرتی ہے۔ جو اپنی حالت بہتر بنانا چاہتے ہیں ان لوگوں کو قدرت ان کے اپنے حال پر چھوڑ دیتی ہے جو اپنی حالت بہتر بنانے کے لئے عمل اور جدوجہد نہیں کرتے۔

ترجمہ: بے شک اللہ نہیں بدلتا کسی قوم کے حال کو جب تک کہ وہ خود اپنے اندر تبدیلی پیدا نہ کرے۔

(سورۃ المائد - 11)

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



ہمارا تعلیمی نظام!

ظلم اور حق تلفی پر مبنی طبقاتی سسٹم کے فروغ اور اُسے مستحکم کرنے کا سبب بن رہا ہے!

میں موجودہ فرسودہ پن کی نشاندہی نہیں کر رہی ہے....؟
ایک ہی ملک میں مختلف سطحوں پر پڑھایا جانے والے
نصاب سراسر متضاد نوعیت کے ہیں۔ پاکستان میں
گورنمنٹ کی تعلیمی پلاننگ اتنی ناقص ہے کہ طالب علموں
پر کتابیں خریدنے کے لیے تو بھرپور زور دیا جاتا ہے، لیکن
اکثر کورس کی کتابیں مارکیٹ میں ناپید ہوتی ہیں۔ طلباء
کتابوں کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں اور بعض پبلشرز
اپنے منافع کے لیے کتابوں کے نئے
نئے ایڈیشن شائع کرتے رہتے ہیں،
جن میں صرف ناسکے علاوہ کوئی تبدیلی نہیں کی جاتی۔
کتابیں بروقت دستیاب نہ ہونے کی وجہ سے طالب علم اور
ان کے والدین بھی شدید پریشانی کا شکار رہتے ہیں۔

جمیل احمد خان

کبھی کبھی جب تعلیمی شعبے کے کتا دھر تاؤں کے
دل میں تعلیمی معیار کو بہتر بنانے کا جذبہ بیدار ہوتا ہے، تو
وہ ہر سال نت نئے سلیبس بنا کر اور ان میں تبدیلیاں
کر کے اپنے اس جذبے کی تسکین کر کے مطمئن ہو جاتے
ہیں اور سمجھ لیتے ہیں کہ انہوں نے اپنا فرض پورا کر دیا
ہے۔ اس سے تعلیمی معیار پر تو کبھی کوئی خاص فرق نہیں
پڑا، لیکن دیکھنے میں یہی آتا ہے کہ طلباء اچھی خاصی
مصیبت میں پڑ جاتے ہیں۔ اکثر طلباء اس حوالے سے
شدید ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ پتھر کس طرح کا
آئے گا اور کس سلیبس میں سے آئے گا۔ ان تبدیلیوں
سے نا صرف طالب علم بلکہ اساتذہ بھی تذبذب میں مبتلا
نظر آتے ہیں۔

تعلیم کسی قوم کی معاشی، معاشرتی، شعوری، اور
اخلاقی ترقی میں سب سے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ آج دنیا
میں جتنی بھی ترقی یافتہ اقوام ہیں، لگ بھگ سب ہی میں
تعلیم کی شرح پچانوے فیصد سے زیادہ ہے۔

بعض رپورٹوں میں پاکستان میں تعلیم کی شرح
پینتالیس فیصد بتائی گئی ہے، جو بعض ماہرین کے خیال میں
مکمل طور پر درست نہیں ہے۔ صرف ہمارا یہی ایک مسئلہ

نہیں ہے کہ ہمارے ہاں شرح تعلیم ہی
کم ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ پاکستان
میں جو تعلیم دی جا رہی ہے اُس کا معیار بھی بہت پست
درجے پر ہے۔ مثال کے طور پر جو چیزیں ہمارے ہاں
انٹرمیڈیٹ میں پڑھائی جاتی ہیں، وہ ترقی یافتہ ممالک میں
طلباء و طالبات یا نچوین یا چھٹے اسٹیڈنڈ میں پڑھ چکے ہوتے
ہیں۔ لیکن یہ جو کچھ بھی ہمارے تعلیمی اداروں میں پڑھایا
جا رہا ہے، کیا کبھی اس پر غور کیا گیا ہے کہ وہ ہمارے طلباء
کے ذہنوں میں بھی اتر رہا ہے یا نہیں....؟

ہمارے خیال میں ملکی تعلیمی نظام کی جو سب سے
بنیادی خرابی ہے وہ یہ ہے کہ اس نظام کے تحت زیادہ تر
وہی طلباء و طالبات اچھے نمبر لینے میں کامیاب ہوتے ہیں جو
”رٹا“ اچھا لگا سکتے ہیں۔ زیادہ تر طالب علم الفاظ کو حفظ
کرتے رہتے ہیں اور مضامین کے مفہوم سے یکسر نااہل
رہتے ہیں، یوں اکثر کو یہ علم ہی نہیں ہو پاتا کہ انہوں نے
کیا پڑھا ہے۔ کیا یہ صورت حال ہمارے تعلیمی نظام کے
موجودہ دور اور اس کے تقاضوں سے لا تعلق ہونے اور اس

مقابلے بازی پر مبنی محسوس ہوتا ہے۔ بہت سے طالب علموں کو مقابلے بازی کی اس اذیت اور یوژین سے آگے پروردگار کے نعم و عطیے کا نشانہ بننا پڑتا ہے۔

کاروبار کی تعریف ہے ”ایسا کوئی کام جو منافع حاصل کرنے کے لیے کیا جائے۔“ کیا ہمارے ملک کے بہت سے تعلیمی ادارے مذکورہ اصول کے تحت کام کرتے نظر نہیں آتے ہیں...؟ بہت سے تعلیمی ادارے طلباء کو اپنی طرف راغب کرنے کے لیے ہر سال اشتہارات پر لاکھوں روپے خرچ کر دیتے ہیں لیکن اکثر تعلیمی معیار کو بہتر بنانے کے لیے اس قدر اخراجات کی محنت تو جبھی نہیں دی جاتی۔ اس بیخبر چال میں بعض حکومتی ادارے بھی اداروں سے پیچھے نہیں رہے ہیں۔

سب سے پہلا مسئلہ تو ہمارے ہاں تعلیمی اداروں کی ہوشربا بنائیس ہیں، اس کے علاوہ کتابوں کے اخراجات اتنے زیادہ ہیں کہ ایک عام آدمی اپنے بچوں کو اعلیٰ تعلیم دلوانے سے قاصر ہے۔ اسکول کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد ایسے طلباء جو آگے بڑھنے کی خواہش رکھتے ہیں، ان میں سے زیادہ تر کالج اور یونیورسٹیوں کی ہمدردی سے جمع کرانے سے قاصر رہتے ہیں۔ کیا اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ انہیں ڈھکے چھپے لفظوں میں یہ بتایا جا رہا ہے کہ وہ واپس اپنے مقام پر چل جائیں اور کسی دکان پر یا میکینک دھیرہ کے ساتھ کام کریں...؟

ہم سمجھتے ہیں کہ تعلیم معاشرے کے ہر فرد کا بنیادی حق ہے نہ کہ چھیک یا کوئی رعایت! اس لیے تعلیم کے شعبے کو تجارتی منافع کی طرح استعمال کرنا انسانیت کے خلاف ایک بڑا جرم سمجھنا چاہیے۔ یہ تجارتی سوچ ہی تو ہے کہ ہمارا تعلیمی نظام معاشرے کو معقول اور شاکستہ تعلیم دینے سے

قاصر رہا ہے۔

ایسا لگتا ہے کہ مختلف طبقات میں تقسیم ہمارے ملک کا نظام تعلیم بھی ہمارے نوجوانوں میں لالچ، استحصال اور حسد پر مبنی سوچ کو پروان چڑھانے میں مدد و معاون بنا رہا ہے۔ متحمل گھرانوں سے تعلق رکھنے والے اکثر طلباء و طالبات میں پایا جانے والا اعلیٰ و ارفع ہونے کا احساس بعض اوقات ایک طرح کے نفسیاتی عارضے میں تبدیل ہو جاتا ہے جس میں میٹلا ہو کر وہ اپنے ہونے طبقات کو حقارت اور نفرت بھری نظروں سے دیکھتے ہیں، اس لیے کہ عام طور پر انسانوں کی سماجی سوچ اور رجحان اس طبقے کی معاشی ضروریات پر منحصر ہوتے ہیں جس سے تعلق رکھتے ہیں۔ چنانچہ جب ایسے نوجوان زندگی کے مختلف شعبوں میں قدم رکھتے ہیں تو نچلے طبقات کے لیے ان کا حقارت آمیز جذبہ انہیں مفادماندہ کاموں سے روک دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج تک ہمارے ملک میں عام شہریوں کی سہولت اور ان کے فائدے کے لیے مضمونوں پر سمجیدگی اور خلوص نیت کے ساتھ غور و خوض ہی نہیں کیا جاتا۔

موجودہ صورتحال یہ ہے کہ پاکستان تعلیم کے شعبے پر دنیا میں سب کے کم خرچ کرنے والے ممالک میں سے ایک ہے۔ جس کا نتیجہ اس لیے کی شکل میں برآمد ہو رہا ہے کہ پاکستان میں ساٹھ فیصد بچے پرائمری اسکول کی سطح تک بھی نہیں پہنچ پاتے۔ لڑکیوں کے معاملے میں حالات اور بھی زیادہ افسوسناک ہیں۔ ریاست کی عدم توجہی کے باعث تعلیمی نظام کی اس زیادہ صورتحال کا سب سے زیادہ فائدہ محض شیعے نے اٹھایا ہے، جسے اتنا بھاری بھرم منافع شاید کسی اور شعبے میں نصیب نہ ہو سکے۔ جبکہ محض شیعے کے بہت سے اساتذہ شہید معاشی مشکلات سے دوچار ہیں اور پیشتر کے لیے یوشن کی آمدنی آخری تھماڑا بن کر رہ چکی ہے۔ جی سی ایس ای اداروں کے بعض قابل اساتذہ چاہے جس

قدر کو بخش کر لیں وہ اپنے طالب علموں کو اپنی مرضی سے نہیں پڑھا سکتے۔ کیونکہ انہیں تقریباً روزانہ اپنی اسکول انتظامیہ کی جانب سے یہ یاد کرایا جاتا ہے کہ ان کے رزق کی ضمانت انہی طالب علموں کے ہاتھ میں ہے اور اگر انہوں نے ذرا بھی سختی سے کام لیا یا کسی طالب علم کی طرف سے ان کے متعلق کسی بھی قسم کی شکایت ملی تو انہیں کوئی بھی بہانہ بنا کر مثلاً محض پڑھانے کے طریقہ کار کا عیب ٹھوکہ کر کے نوکری سے نکال برخواست کر دیا جائے گا۔

دوسری طرف سرکاری اداروں میں ایسے خود غرض اساتذہ بھی موجود ہیں جو یہ ملازمت لاکھوں کی رشوت دے کر حاصل کرتے ہیں تاکہ پینشن مل سکے اور بغیر کسی کام کے معقول معاوضہ بھی۔ سرکاری اسکولوں میں میڈیکل سرٹیفکیٹ بیچ کر والے طبی رخصت بھی مل جاتی ہے، ساز باز کر کے حاضر یاں بھی لگوائی جا سکتی ہیں اور سرکاری اسکولوں کے بعض اساتذہ تو اپنے غیر حاضر رہتے ہیں کہ طالب علم ان کی شکل تک بھول جاتے ہیں۔ مگر ان میں سے اکثر شاید اپنی پرائیویٹ اکیڈمی سے ایک دن کے لیے بھی غیر حاضر نہیں رہے ہوں گے، کیونکہ ان کا مسئلہ چند بڑا رتی خواہ کا نہیں بلکہ لاکھوں کی آمدنی کا ہے جو علم کی دولت کو بیچ کر حاصل ہوتی ہے۔

اکثر درہمیانے طبقے کے نوجوان جب عملی طور پر سماجی زندگی کا حصہ بنتے ہیں تو وہ زندگی کی ہر نعمت کو خود سے دور محسوس کرتے ہیں اور طبقاتی نظام کی مضبوط گرفت کو دیکھ کر ہر اس شخص کو ڈوا بیا کر بیٹھ سمجھنے لگتے ہیں، جو معاشی لحاظ سے ان سے بہتر ہو۔ اکثر اس حقیقت کی طرف درہیان بھی نہیں دے پاتے کہ ان کی اس حالت کی ذمہ داری حقیقی معنوں میں کس پر عائد ہوتی ہے۔ یوں ان میں سے بعض جذبات کو مشتعل کرنے والے نعروں کے اسیر بن کر تجزیہ کی تربیت دینے والے

گروہوں کے ہاتھ لگ جاتے ہیں۔ یہ انتہائی تاریخ حقیقت ہے کہ ہمارے ملک کے ہر امیر گھرانے کا بچہ ہر غریب کے بچے سے تعلیمی لحاظ سے اتنا ہی آگے سے جتنا کہ کوئی بھی ترقی یافتہ ملک ہمارے ملک سے آگے ہے۔

ایک اہم مسئلہ یہ بھی ہے کہ جامع راہنمائی نہ ہونے کی وجہ سے ہمارے ہاں بہت سے طالب علموں کو ساری زندگی پتہ ہی نہیں چل پاتا کہ وہ کرنا کیا چاہتے ہیں، وہ کر کیا رہے ہیں اور انہیں کرنا کیا چاہیے۔

کامرس میں زیادہ مواقع ہیں۔ نہیں FSC ٹیکہ سے گی... نہیں یا Engineering کہہ لیں چاہتے ہیں، اس کا scope کافی ہے... لیکن بھائی آج کل تو IT کا دور ہے... کیوں نہ کیو بی میں ماسٹر نہ کیا جائے۔ یہ وہ تمام مہارتیں ہیں جو حکمت عملی کے فقدان اور اچھے روزگار کی ضمانت نہ ہونے کی وجہ سے ختم ہوتے ہیں۔ ایسی انتشار کا فائدہ اٹھا کر پرائیویٹ سیکٹرز کے بعض بڑوں نے اس نظام کو مزید بگاڑنے اور اپنے منافع میں ہوشربا اضافے کے لیے خوب سرمایہ کاری کر رہی ہے۔ بہت سے جعل ساز ادارے نوجوانوں کو اعلیٰ تعلیم اور بہترین روزگار کی ضمانت دے کر ان کے مستقبل سے کھیلنے ہیں۔ غرضیکہ اکیڈمیوں، کوچنگ سینٹرز، خلاصہ جات، نوٹس اور تجزیے کن کن ناموں سے دولت کمانے کے لیے راستے بنا کے ہیں۔ جب تک ہم مالی منفعت اور لوٹ کھسوٹ کے بدترین نظام کا حصہ بن جائیں وہاں طبقاتی تعلیم کا خاتمہ نہیں کر دیتے۔ تب تک ہمارے معاشرے میں ترقی کے خواب کی تعبیر حاصل کرنا شاید ناممکن نہیں تو انتہائی مشکل امر تو ضرور ہو گا۔

یہ کائنات ابھی ناسلام ہے شاید...

ابنِ وصی

اب تو کائنات کے نت نئے رازوں سے پردہ اٹھ رہا ہے۔ ایسی باتیں سامنے آرہی ہیں جن کا تصور بھی نہیں تھا مثلاً نیوزویک کی ایک رپورٹ کے مطابق کاسمولوجی میں نئی ترقی سے یہ پتہ چلا ہے کہ ہم جسے کائنات سمجھتے ہیں، وہ تو ایروں کائناتوں میں سے محض ایک ہے۔ گویا ہم ملٹی یونیورس ہیں اور یہ ایک پر اسرار بات ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ کائنات وجود میں آنے کے لیے سائنسی اعتبار سے ایک بگ بینگ ہوا تھا تو ایروں کائناتوں کے لیے ایروں بگ بینگ ہوئے ہوں گے...؟ اس صورت حال کی روشنی میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہماری کائنات محض ایک بڑا سا بلبلہ ہے۔

ماضی قدیم کا انسان یہی خیال کرتا تھا کہ کائنات کی وسعت بس اتنی ہی ہے، جتنی دو آنکھوں سے نظر آتی ہے۔ جنگوں بیابانوں میں زندگی بسر کرنے والے قدیم دور کے انسان کے لیے وہ زمین کا ٹکڑا جس پر اس کے آباؤ اجداد رہتے چلے آ رہے تھے ہی کل کائنات تھا، پہاڑوں کی دوسری جانب یا وسیع سمندر کے پار بھی کوئی دنیا ہے یا نہیں اس سے وہ بالکل انجان تھا۔ اس کے لیے سب سے بڑا تجسس اور حیرت کا باعث ستاروں سے بھرا آسمان اور اس پر سفر کرنے والے سورج اور چاند کا وجود تھا۔ روشنی اور حرارت کے ان ذرائع کو جو نہ



نامور محقق، ادیب، شاعر اور استاد پروفیسر آفاق صدیقی انتقال کر گئے!

اردو اور سندھی زبان کے عالم، استاد، محقق، ادیب اور شاعر پروفیسر آفاق صدیقی طویل علالت کے بعد 17 جون 2012ء کو 84 برس کی عمر میں کراچی میں انتقال کر گئے۔

انا للہ وانا الیہ راجعون

پروفیسر آفاق صدیقی 5 مئی 1928ء کو ضلع فرخ آباد، یوپی (بھارت) میں پیدا ہوئے تھے۔ وہ چالیس سے زائد کتابوں کے مصنف تھے۔ پروفیسر آفاق صدیقی مرحوم کا شمار تحریک پاکستان کے کارکنان میں ہوتا تھا۔ آپ منٹو پارک لاہور میں 23 مارچ 1940ء کو منعقد ہونے والے اس یادگار جلسہ کے بھی عینی شاہد تھے جس میں قیام پاکستان کے لئے قرارداد پیش کی گئی تھی۔ قیام پاکستان کے بعد آپ چند سال سکھر میں رہے۔ پروفیسر آفاق صدیقی نے حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائی اور



حضرت سچل سرمست جیسے نامور صوفیاء کرام کی الہامی شاعری کو دیکھنے، سمجھنے اور اسے عام کرنے کے لیے سندھی زبان کو بہت محبت کے ساتھ بڑی سرعت کے ساتھ سیکھا۔ حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائی کے عارفانہ کلام ”شاہ جو رسالو“ کا آفاق صدیقی نے اردو ترجمہ کیا جو بے پناہ مقبول ہوا۔ کراچی ٹیلی وژن سے شاہ لطیف کی شخصیت اور شاعری سے متعلق ان کے کئی جامع پروگرام بھی پیش ہوئے۔

1984ء میں علامہ سید سلیمان ندوی پر ایک زبردست تحقیقی کتاب ”اورنگ سلیمان“ شائع کی۔ 1990ء میں سندھی اردو تراجم پر مبنی کتابوں کے حوالے سے ان کا توفیقی کتابچہ مقتدرہ قومی زبان نے شائع کیا۔ شریف لطیف پر مبنی 72 گیتوں کا ایک زبردست پروگرام چھ ماہ تک چلا۔ انہوں نے ”سرفطیف“ کے نام سے ایک کتاب بھی لکھی۔

متمدہ عرب امارات ریڈیو نیٹ ورک کی اردو نشریات سے تہذیب کا سفر نامی پروگرام میں ”میسرۃ البشر“ کے عنوان سے 90 فیچر تحریر کیے۔ بعد ازاں ان فیچر زکو ”کتابی صورت میں بھی شائع کیا۔ انہی دنوں کراچی سے شائع ہونے والے دو ادبی جریڈوں کنڈ اور آگہی میں ادبی مضامین لکھنے شروع کیے اور پھر ان دونوں ادبی جریڈوں کی ادارت بھی کی۔ متمدہ عرب امارات ریڈیو سے نشر ہونے والے۔ ادبی معرکے سر کرنے کے جذبے نے ہی انہیں اپنی خودنوشت تحریر کرنے پر اکسایا تو ”صحیح کرناشام کا“ تحریر کر کے شائع کیا۔

پروفیسر آفاق صدیقی 60 سال سے شعبہ تعلیم سے وابستہ رہے۔ ماہِ ناز ادیب و شاعر اور علمی شخصیت ہونے کے باوجود انہوں نے اپنی پوری زندگی سادگی اور عجز و انکساری کے ساتھ گزار دی۔

ادارہ روحانی ڈائجسٹ پروفیسر آفاق صدیقی کے اہل خانہ کے غم میں شریک ہے اور دعا گو ہے کہ اللہ مرحوم کو جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے اور لواحقین کو صبر جمیل عطا ہو۔ قارئین سے بھی دعائے مغفرت کی درخواست ہے۔

ہر فرد جو اس کا خیال یہ خیال کرے گا اس کے کائنات کو سمجھ لیا ہے اس کے اوپر قدرت ایک نیا انکشاف کر رہی اور اسے یہ ماننا پڑتا ہے کہ اس نے جو کچھ جانا ہے وہ لائق تہنیتی سمندر کے گھلے میں ایک قطرے کی مانند ہے.....

جب انسان نے بل جمل کر رہنا شروع کیا اور اولین انسانی تہذیبوں کی بنیاد رکھی تو اس وقت کائنات کے متعلق اہل مصر کا نظریہ ایک مستطیل ڈیسک کی مانند تھا جس کے ایک جانب زمین، دوسری جانب آسمان اور درمیان میں ہو اور ارد گرد سمندر تھا۔ اہل مصر کائنات کے نقشہ کو تصویری صورت میں اس طرح پیش کرتے تھے کہ زمین

در اصل دیوتا سب کا جسم ہے جو جو استراحت سے اور آسمان ت دیوی ہے، جس کے جسم پر ستارے جڑے ہوئے ہیں اور اپنی پوزیشن میں زمین کے اوپر کھڑی ہے جسے لوز کھڑا کر کے والی ہوا اور درمیان میں ہوا کا دیوتا شو اے سمجھائے ہوئے ہے، اور سورج دیوتا راح ایک کٹی میں سوار آسمان کی دیوی کے اوپر سے گزرتے ہیں۔ قدیم عراق میں گلدانی اور بابلی قوم کا خیال تھا کہ زمین چپٹی ہے، جس کے کناروں پر اونچے اونچے پہاڑ ہیں اور ان پہاڑوں پر آسمان کی چھت بنی ہوئی ہے۔ اہل ہند کے مطابق زمین گائے کے سینک پر رکھی ہوئی ہے اور وہ گائے ایک چپٹی نی پٹھ پر سوار ہے جس کے گائے تھک کر ہماری زمین کو دوسرے سینک پر رکھنے سے تو زلزلے آجاتے ہیں۔ بعض کا یہ ماننا تھا کہ زمین ایک چپٹی نی پٹھ پر رکھی ہے جو سمندر پر تیر رہا ہے۔ اہل چین کا یہ نظریہ تھا کہ کائنات میں گنبد پر مشتمل ہے۔ ایک گنبد آسمان کا ہے اور اس کے نیچے ایک الٹا گنبد زمین کا ہے اور زمین خود سمندر کے ایک گول گنبد میں تیر رہی ہوئی ہے۔

معلوم ہوا کہ ہماری زمین جو ہمیں اتنی وسیع و عریض نظر آتی ہے، کائنات میں اس کی حیثیت سمندر کے مقابلے میں ایک قطرے سے بھی کم ہے.....!

ہماری زمین کے علاوہ سورج کے خاندان یعنی نظام شمسی میں دس سیارے اور بھی ہیں۔ مشتری Jupiter اس فیمیلی کا سب سے بڑا سیارہ ہے۔ اس کے حجم کا حال یہ ہے کہ اس میں ہماری زمین جیسی ایک ہزار زمینیں سما سکتی ہیں۔ خود ہمارا یہ سورج جسے ہم روز دیکھتے ہیں اور جو ہمیں ایک معمولی سی طرح دکھائی دیتا ہے، ہماری زمین جیسی چودہ لاکھ زمینوں کو اپنے اندر سمو سکتا ہے۔ یہ بھی ساکن نہیں، بلکہ خلا میں گیارہ لاکھ گلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے سفر کر رہا ہے۔ یہ اپنے عظیم حجم کے باوجود ہماری کہکشاں Galaxy سے ہم Milky Way کہتے ہیں، کا درمیانے جگہ کا ایک ستارہ ہے۔

ہماری اس کہکشاں کی وسعت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ اس کا Diameter تقریباً ایک لاکھ نوری سال Light Years ہے۔ یعنی اگر ہم ایک اسپاڈسکٹ یا Space Ship بنا لیں جو روشنی کی رفتار (جو دو لاکھ ستائیس ہزار چھ سو گلو میٹر فی سیکنڈ ہے) سے سفر کرے تو اسے ہماری کہکشاں کے ایک کنارے سے دوسرے کنارے تک پہنچنے کے لیے ایک لاکھ سال لگیں گے۔

ہماری کہکشاں میں سورج کے علاوہ ایک سو ملین مزید ستارے ہیں، جن میں سے بعض سورج سے کہیں زیادہ بڑے اور بڑا ہوا کرتا زیادہ روشن ہیں مثلاً ستارہ Antares سورج سے 3500 گنا زیادہ روشن اور اپنے اندر چھ کروڑ سورج سمو سکتا ہے۔ یہ ہم سے تقریباً 330 نوری سال دور ہے۔ اس سے بھی بڑا ایک اور ستارہ Betelgeuse سورج سے 17000 گنا زیادہ روشن اور

نظر سے لے کر انہیں کئی خارجی جوت کی ضرورت بھی محسوس نہ ہوتی کیونکہ ان کے خیال میں آٹھ سے یونہی نظر آتا تھا اور چشم دید شہادت کا انکار کرنے کی انہیں کوئی وجہ نہ دکھائی دیتی تھی۔

پندرہویں صدی عیسوی میں نکلوس کوپرنیکس نے وہ نظریہ پیش کیا، جو آج بھی رائج ہے کہ زمین اور تمام سیارے سورج کے گرد گردش کرتے ہیں۔ جو ہاس کیلپرا، گلیلیو اور نیوشن اس نظریات کو تجربات سے ثابت کیا مگر پندرہ سو برس سے سامنے والے قدامت پرستوں کی وجہ سے انہیں شدید مخالفت کا سامنا کرنا پڑا۔

اس دور میں اس نظریے کے پلٹنے والوں کو سخت سزا دی جاتی تھی۔ سزہوں اور اٹھارہویں میں رحد گاہوں کے ذریعہ مزید سیاروں پورکس، نیپچون اور پلوٹو وغیرہ سیاروں اور ستاروں کی دریافت نے انسانی نظریہ کائنات کو کچھ اور وسعت دے دی۔

انیسویں صدی کی ابتدا میں نظام شمسی کے ارد گرد ستاروں کے گھر مٹ، نیپولہ، عقلمیہ ستاروں، ڈم دار ستاروں اور شہابیوں کے وجود پر تحقیق کرنے کے بعد

ایک معلوماتی

لوہا، مشیلہ، سولہ

معارف کر رہے.....

ایک معمولی نقطے کی صورت میں نظر آتے ہیں۔

یہ اعداد و شمار صرف ہماری کہکشاؤں کے 100 بلین ستاروں میں سے چند ایک کے ہیں جس کے پیمانے بھی شاید ہماری محدود عقل میں آنے مشکل ہیں۔ اس سے آگے چلیں تو خود ہماری کہکشاؤں کا کائنات میں کوئی مقام نہیں ہے۔ ہم اپنی کہکشاؤں کے علاوہ محض آنکھ سے مزید تین کہکشاؤں دیکھ سکتے ہیں۔ ان میں سے ایک Andromeda ہے جو ہم سے اکیس لاکھ اسی ہزار نوری سال دور ہے۔ یہ ہماری کہکشاؤں سے ڈھائی گنا بڑی ہے۔ یعنی اس میں ستاروں کی تعداد ڈھائی سو بلین ہے۔

ہماری کہکشاؤں کی طرح کی سینکڑوں کہکشاؤں اس کے ارد گرد موجود ہیں، جنہیں محض عام انسانی آنکھ سے نہیں دیکھا جاسکتا، بلکہ انہیں دیکھنے کے لیے انتہائی طاقت ور دوربینیں درکار ہیں۔ یہ ایک دوسرے کے قریب نہیں، بلکہ ان کے درمیان لاکھوں کروڑوں نوری سال کے فاصلے ہیں۔ یہ تمام کہکشاؤں ساکن نہیں، بلکہ اپنے مرکز کے گرد گھوم رہی ہیں اور خلا میں چل بھی رہی ہیں۔ ان میں سے بعض کی رفتار کروڑ ہا میل فی گھنٹہ ہے اور یہ ہم سے لاکھوں کروڑوں نوری سال دور ہیں۔ ان لاتعداد کہکشاؤں کے گھومنے اور ناقابل تصور رفتار سے سفر کرنے کا جادوئی منظر جدید رصد گاہوں کی دیو ہیکل دوربینوں کی مدد سے دیکھا جاسکتا ہے۔

لیکن یہ نظریہ بھی بیسویں صدی کے وسط میں کمزور پڑ گیا جب سائنس دانوں نے کائنات کی وسعت کا تصور پیش کرتے ہوئے کہا کہ اگر ہم اپنی دوربینیں لے کر اس فاصلے کے آخری سرے تک پہنچ جائیں تو تب بھی ہمارے سامنے یہی نظارہ ہو گا اور اس سے آگے بھی یہی نظارہ ہو گا، کیونکہ ہماری کائنات میں مسلسل وسعت ہو رہی ہے۔

کائنات کے مسلسل وسیع تر ہوتے چلے جانے کے

بارے میں ہماری تحقیقات 1924ء سے زیادہ قدیم نہیں، جب ایک ماہر فلکیات ایڈون ہبل Edwin Hubble نے یہ انکشاف کیا کہ ہماری کہکشاؤں اگلوٹی نہیں ہے۔ کائنات میں دوسری بہت سی کہکشاؤں بھی اپنے مابین وسیع و عریض خلاء کے آگے موجود ہیں، جو ایک دوسرے کی مخالف سمت میں یوں حرکت کر رہی ہیں کہ آپس میں فاصلہ بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کی رفتار میں بھی اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ ایسا دکھائی دیتا ہے کہ کہکشاؤں کے پھیلنے کے ساتھ ساتھ پوری کائنات بھی پھیلتی چلی گئی ہے اور کہکشاؤں کے مابین پایا جانے والا فاصلہ بھی مسلسل بڑھ رہا ہے۔

ڈاکٹر ہبل نے کائنات کی وسعت پذیری کا یہ راز روشنی کے سرخ ہٹاؤ red shift کے کہکشاؤں کے ساتھ موازنے کے ذریعے دریافت کیا۔ اس نے مسلسل بڑھنے والے فاصلوں کی دزنگی کو قانون ہبل Hubble's Law اور پھیلاؤ کی حقیقی شرح کے ذریعے ثابت کیا، جسے ہبل کے غیر متغیر اصول Hubble's Constant کے طور پر جانا جاتا ہے۔ یہ دریافت بیسویں صدی کے عظیم شعوری انقلابات میں سے ایک ہے۔ چنانچہ اب ہم اس قابل ہو چکے ہیں کہ ڈاپلر اثر Doppler Effect کے ذریعے کائنات اور کہکشاؤں کے پھیلاؤ کی موجودہ شرح کو متعین کر سکیں۔ اب ہم سب اس حقیقت سے بخوبی آگاہ ہیں کہ کائنات ہر ایک ارب سال میں 5 سے 10 فیصد کی شرح کے ساتھ پھیل رہی ہے۔

1929ء میں ایڈون ہبل Edwin Hubble کی پیش کی گئی اس تحقیق نے عظیم دھماکے Big Bang کے نظریے کو جنم دیا۔ عظیم دھماکے کے نظریے کو ابتدائی طور پر مارٹن ریلے Martin Ryle اور ایلن آر سنڈریج Allan R. Sandage نے تخلیق کائنات اور اس کے

مسلسل تبدیل ہونے کے نظریہ کو پروان چڑھا۔ اور 1965ء میں دوسری کئی سائنسدانوں آرٹور پنزیاس Arno Penzias اور رابرٹ ولسن Robert Wilson نے کائناتی پس منظر کی شعاع ریزی Cosmic Background Radiation دریافت کی اور یہ ثابت کیا کہ مادی کائنات کا آغاز ایک ایکائی سے ہوا۔

بگ بینگ (عظیم دھماکے سے) پھٹنے کے عمل کے آغاز کے ساتھ ہی ایک سینکڑوں سوویں حصے میں وہ ایکائیت پھیل کر ابتدائی آگ کا گولا Primordial Fireball بن گئی اور دھماکے کے فوری بعد اس کا درجہ حرارت ایک کھرب سے ایک کھرب 80 ارب سینٹی گریڈ تک جا پہنچا۔ عظیم دھماکے سے ایک منٹ بعد (یہی کائنات کا درجہ حرارت) گر کر 10 ارب سے 18 ارب سینٹی گریڈ کے درمیان آن پہنچا۔ یہ سورج کے مرکز کے (موجودہ)

درجہ حرارت سے تقریباً ایک ہزار گنا زیادہ حرارت تھی۔ اس وقت کائنات زیادہ تر فوٹون، الیکٹران، نیوٹریٹس اور اس کے مخالف ذرات کے ساتھ ساتھ کسی حد تک پروٹان اور نیوٹران پر مشتمل تھی۔

1950ء کے عشرے میں آئن سٹائن کے پھیلتی ہوئی کائنات کے تصور سے متاثر ہو کر ریلیف الف Ralph Alpher، میسنس بیٹھے Hans Bethe اور جارج ایلمو George Gamow نے پہلی بار عظیم دھماکے کے نظریے کو غور و خوض کے لیے پیش کیا۔ یہ نظریہ ساہا سال گرامرگرم بکٹوں کا مرکز بنا رہا۔ گذشتہ صدی میں دو دریا فوٹون نے عظیم دھماکے کے نظریے کو ثابت ہونے میں مدد دی۔

پہلی ایڈون ہبل کی کائناتی سرخ ہٹاؤ (Cosmic Red Shift) کی دریافت تھی، جو دور ٹہنی ہوئی کہکشاؤں

ممتاز دانشور، ادیب، ماہر لسانیات - عبید اللہ بیگ - انتقال کر گئے۔

ادیب، ماہر لسانیات اور ٹیلی وژن کے ممتاز کمپیئر عبید اللہ بیگ 22 جون، 2012ء کو کراچی میں انتقال کر گئے۔

انا لله وانا اليه راجعون

پاکستان ٹیلی وژن کے مشہور پروگرام کسوٹی سے شہرت حاصل کرنے والے عبید اللہ بیگ، دانشور، ادیب، کالم نگار اور میڈیا کے سینئر ماہرین میں شمار ہوتے تھے۔ عبید اللہ بیگ کو 2008ء میں پرائیوٹ ٹی وی پر فارمنس سے نوازا گیا۔ بھارت کی ریاست رامپور میں پیدا ہونے والے عبید اللہ بیگ کی زندگی کراچی میں گزری۔ کتاب سے محبت اور مختلف زبانیں سیکھنے کا شوق ان کی پہچان بنا، وہ کچھ ایسی زبانیں بھی جانتے تھے، جو اب متروک ہوتی جا رہی ہیں۔ انہیں ٹیلی وژن کے مشہور پروگرام کسوٹی سے شہرت حاصل ہوئی، جس میں انہیں کسی ایک شخص کا سوال پوچھنا ہوتا تھا۔ اس پروگرام میں ملک کے ممتاز شاعر اور دانشوران کے ساتھ ہوتے تھے۔ ماضی کی کھوج ان کا خاص شوق تھا، اس لیے تاریخ اور ادب پر ان کی گہری نظر تھی۔ ماحولیات کے بارے میں ان کی تیار کردہ لغت ان کا اہم کام تھا۔ انہوں نے ماحول کے بارے میں ایک رسالے ادارت کی اور ماحول سے آگہی کے لیے مضامین تحریر کئے۔ ان کی اہلیہ سلی بیگ بھی ٹیلی وژن کی مقبول کمپیئر رہی ہیں۔

کے طیف (Spectra) سے حاصل ہوئی۔ تاہم سب سے جتنی اور دو ٹوک فیصلہ کن دریافتیں 1965ء میں ہونے والی اور ڈی جے کیلون کی مائیکرو ویو پس منظر کی شعاع ریزی تھی، جو ابتدائی دھماکے کے پانی مانہ (آترات) کی صورت میں پوری کائنات میں سرایت کیے ہوئے ہے۔

بمعصرت فکلی طبیعیات میں تمام مظاہر پر بھرپور بحث و مباحثہ کے لیے عظیم دھماکے کے نظریے کو اچھی بہت سی اچھی شراکت اور بنیادوں پر پورا اسیوار ہونا تھا۔

George Gamow (جارج گامو) طبیعیات کی ایک اور (اہم) دریافت جس نے سائنسدانوں کو عظیم دھماکے کے نظریے (کی صداقت) تک پہنچنے میں مدد دی وہ بلیک ہول کی دریافت ہے۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا تھا کہ خلا ایک ایسی جگہ ہے جہاں کچھ بھی پایا نہیں جاتا، مگر اب یہ بات معلوم ہو چکی ہے کہ خلاء مادے کی کسی نہ کسی شکل سے بھر پور ہے۔ 1985ء میں سائنسدانوں نے کائناتی ریڈ سٹریٹس Cosmic Strings کا

ہے۔ ایسی باتیں سامنے آ رہی ہیں جن کا تصور بھی نہیں تھا مثلاً نیوزیک کی رپورٹ کا کہنا ہے کہ کاسمولوجی میں نئی ترقی سے یہ پتہ چلا ہے کہ ہم جسے کائنات سمجھتے ہیں، وہ تو ایروں کا ناکوں میں سے محض ایک ہے۔ گویا ہم ملکی یونیورسٹی میں اور یہ پراسرار بات ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ کائنات وجود میں آنے کے لیے سائنسی اعتبار سے ایک بگ بینک ہوا تھا تو ایروں کا ناکوں کے لیے ایروں بگ بینک ہونے ہوں گے....؟

اس صورتحال کی روشنی میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہماری کائنات محض ایک بڑا سا بلبل ہے۔

متعدد کائناتیں یا Multiverse (ابھی تک) تصوراتی متعدد کائناتیں ہیں جن میں ہماری کائنات بھی شامل ہے جو باہم مل کر سارے وجود کو تشکیل دیتے ہیں، متعدد کائناتیں بعض علمی نظریات کا نتیجہ ہیں جن میں بالآخر ان متعدد کائناتوں کا وجود لازمی قرار دیا جاتا ہے، یہ نتیجہ علم کونیا میں کوانٹم نظریہ میں بنیادی ریاضی کو واضح کرنے کی کوششوں کے نتیجے میں سامنا آتا ہے، متعدد کائناتوں میں مختلف کائناتوں کو بعض اوقات متوازی کائناتیں بھی کہا جاتا ہے اور ہر کائنات کی اندرونی ساخت اور ان کائناتوں کے آپس میں تعلق کا اچھا مختلف نظریات پر ہے، متعدد کائناتوں کا قیاس کونیا، طبیعیات، فلک، فلسفہ، لاہوت اور سائنس فلٹن میں بھی ملتا ہے۔ اس سائنس میں متوازی کائناتوں کو مختلف ناموں سے بھی یاد کیا جاتا ہے جیسے متبادل کائناتیں، گویا ہم کائناتیں، متوازی کائناتیں، متبادل حقیقتیں وغیرہ۔

ہمارے نظریات محدود ہیں، ہم تصور نہیں کر سکتے ہیں کہ کائنات کس قدر لامتناہی ہے۔ اب تک ہم چنانچہ دریافت کر چکے ہیں پانچ تہوں ان سے اندازہ لگایا جاتا ہے کہ کائنات تقریباً 13.7 ارب نوری سال تک دیکھنے 13.6 ارب نوری سال پر محیط ہے۔ یہ اندازہ سائنسی تحقیق کے نتائج کے مطابق ہم جانتے ہیں کہ اب تو کائنات کے نئے رازوں سے پردہ اٹھ رہا

ہیں اور ان ساری کائناتوں کا ہماری کائنات سے تعلق ہے پہلے کیا تھا۔

ہے ایک ایسا سوال ہے جس کا جواب مختلف زمانوں میں فلسفیوں، مذہبیوں اور مفکروں نے دینے کی کوشش کی ہے کہ جو کائنات ہمیں نظر آتی ہے اس کے آگے کیا ہو سکتا ہے۔ بہت ممکن ہے کہ ہماری کائنات کے ناپید انوار کائنات کیسے اور کہاں سے آئی...؟ سائنسدانوں کا دو سری کائناتوں میں جھل پھول کر ترقی کر گئی ہوں، یہ خیال ہے کہ ماضی آخرت میں راج تمام نظریات کے مقابلے میں آج ہم اس حوالے سے منطقی اور متوازن ناپید ہو چکی ہوں!!!

جو بات دینے کے قابل ہیں کہ 13.7 ارب سال پہلے عظیم دھماکے سے کائنات کی پیدائش سے قبل کیا تھا... اور اس کی جانی پہچانی حدود کے بارے کیا ہے...؟

1954ء میں پرنسٹن یونیورسٹی میں کے طالب علم Hugh Everett نے ایک بنیادی خیال پیش کیا کہ ہماری کائنات سے مشابہ متوازی کائناتیں موجود ہو سکتی ہیں۔

بنگلہ دیش میں غربت ساڑھے آٹھ فیصد کم ہو گئی.....

بنگلہ دیش کی اقتصادی ترقی رول ماڈل ہے، ورلڈ ریڈ آرگنائزیشن

پاکستان میں غربت کا گراف بڑی تیزی سے بڑھ رہا ہے، رپورٹ

ورلڈ ریڈ آرگنائزیشن کے ڈائریکٹر جرنل پارکال لائے نے جنوبی ایشیا کے ترقی پذیر ممالک میں بنگلہ دیش کی اقتصادی ترقی کو سراہتے ہوئے اس کو "رول ماڈل" قرار دیا ہے۔ ڈھاکہ یونیورسٹی کے 46 ویں کانفرنس میں بحیثیت مہمان خصوصی خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ گزشتہ پانچ برس میں بنگلہ دیش میں غیر معمولی اقتصادی سرگرمیوں کے باعث غربت میں ساڑھے آٹھ فیصد کمی واقع ہوئی ہے۔ ملک کی ریڈی میڈ گارمنٹ انڈسٹری میں تیس لاکھ افراد کو روزگار مہیا کیا گیا ہے، جبکہ ادویہ سازی کی صنعت بھی مستحکم ہوئی ہے۔ واضح رہے کہ بنگلہ دیش 1971ء میں وجود میں آیا جبکہ پاکستان 1947ء میں قائم ہوا

غربت کا گراف بڑی تیزی سے بڑھ رہا ہے اور غربت کی لکیر سے نیچے کی زندگی گزارنے والوں کی تعداد ساڑھے چھ کروڑ تک پہنچ گئی جو مجموعی آبادی کا ایک تہائی ہے۔



ڈنمارک میں ہم جنس شادی کی اجازت دے دی گئی....

ڈنمارک ہم جنس پرستوں کو شادی کی اجازت دینے والا دنیا کا پہلا ملک ہے، جس نے 1989ء میں ہم جنس پرستوں کے سماجی بندھن کو قانونی شکل دی تھی اور اب ڈنمارک کی پارلیمنٹ نے اکثریت سے اس قانون کی منظوری دی ہے جس کے تحت اب ہم جنس پرست جوڑوں کو باقاعدہ چرچ میں شادی کی تقریب منعقد کرنے اور شادی کے بندھن میں بندھنے کی اجازت دی گئی ہے۔ اس قانون کے حوالے سے بل پچھلے میں ڈنمارک کے وائس باؤ کی ایک جماعت نے پارلیمنٹ میں پیش کیا تھا۔ 85 ارکان نے اس کے حق میں ووٹ دیا جبکہ 24 ارکان نے قانون کی مخالفت کی۔ قانون کی ضمنی شق میں پادریوں کو اختیار دیا گیا ہے کہ وہ ہم جنس پرستوں کو شادی کے بندھن میں منسلک کرنے کی تقریبات کا انکار کر سکتے ہیں۔ دوسری جانب برطانیہ کے دفتر داخلہ کا کہنا ہے کہ مذہبی ادارے برطانیہ میں ہم جنس شادیاں نہیں کرائیں گے اور اس حوالے سے تمام پہلوں کا جائزہ لیا جائے گا جبکہ چرچ آف انگلینڈ کے مطابق حکومت کی ہم جنس شادیوں سے متعلق تجاویز ایک ادارے کو کمزور کریں گی جو کہ ایک صحت مند معاشرے کے لیے بہت ضروری ہیں۔

مغربی معاشروں میں ہم جنس پرستی کی ناصر صرف حوصلہ افزائی بلکہ ترویج کرنے والے افراد سب سے زیادہ یہ جواز پیش کرتے ہیں کہ ایک انسان کو اپنی ہی صنف کے لوگوں میں کشش محسوس ہونی سے تو وہ کیا کرے...؟ یہ تو اس کی مجبوری ہے، اس کی فطرت میں ہی ایسا کچھ ہے تو اس کو روکنا قائل غل سے اور فطرت کے خلاف ہے۔ اگر اس جواز کو ہم مذہبی بیٹانوں سے نہ بھی پرکھیں تب بھی ملتے یا آسانی رد کیا جا سکتا ہے۔ نہایت سادہ سی بات ہے کہ ایک مجرم کوئی خراب الاخلاق سرگرمیوں میں ملوث ہے یا قتل و غارت گری کے کام کر رہا ہے، جب اسے ان کاموں سے روکا جائے تو وہ بھی یہی جواز دے گا کہ میں مجبور ہوں اپنی عادت سے یا اپنی فطرت سے، میرے اندر سے لوٹی مجھے ان کاموں پر آکساتا ہے! تو پھر کیوں نہیں ایسے لوگوں کو بھی ان کے جرائم پر چھوٹ دی جاتی ہے، انہیں کیوں نہیں اس بات کی آزادی دی جاتی کہ وہ جسے چاہیں اپنے جرم کا نشانہ بنائیں، جسے چاہیں قتل کریں اور جسے چاہے لوٹ لیں۔ جی ہاں ایسے لوگوں کو جب اجازت نہیں دی جا سکتی صرف اس بنا پر کہ وہ "مجبور" ہیں تو اس خلاف فطرت عمل کی محض اس بنیاد پر اجازت کیوں نہیں دی جا سکتی۔ جہاں تک بعض مغربی مفکرین کا یہ کہنا کہ ہم جنس پرستی کا فطرت کے ساتھ تعلق ہے تو اس کا معیار اور پیمانہ اگر ہم مذہبی یا انسانی قوانین کو قرار نہ بھی دیں تو بھی ہمارا ضمیر، ہمارا شعور، ہماری عقل اور اس حقیقت کی گواہی دے گی کہ ہماری فطری کشش اور ہمیشہ سے جس مخالف کی طرف رہا آدم و حوا کی تخلیق سے لے کر آج تک فطرت یہی رہی ہے کہ ایک مرد ایک عورت کی طرف اور ایک عورت ایک مرد کی طرف میلان رکھتی ہے۔ یہی فطری تعلق جانوروں سمیت ہر ذی روح میں موجود ہے جو مادہ اور نر کی شکل میں تخلیق پائی ہے۔



اسلامی تہذیب کے معمار

جن کے ہم وارث ہیں

ابن خلدون ایک عظیم سماجی مفکر تھے۔ تاریخ عالم کے چند نمایاں ارباب علم و فکر میں وہ ایک منفرد مقام رکھتے ہیں۔ ابن خلدون نے سماجیات میں انسانی فکر کو نئے زاویوں سے آشنا

کیا ہے اور عمرانی علوم میں ایسے قابل قدر نکات اجاگر کیے ہیں جو آج بھی ماہرین عمرانیات کے لیے دلیل راہ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ عصر حاضر کے مشہور مورخ ٹائٹن ٹی اور بیشتر غیر جانبدار مغربی محققین نے تسلیم کیا ہے کہ ابن خلدون کے کام کی نظیر نہ تو ہمیں یونان اور روم میں ملتی ہے اور نہ قرون وسطیٰ کے عیسائیوں میں، خود عرب مصنفین کے درمیان ابن خلدون کے ہم پایہ تاریخ نگار موجود تھے، لیکن بحیثیت ایک فلسفی مورخ کے اس سے پہلے ابن خلدون کا مثل پیدا نہ ہوا تھا۔ بقول پروفیسر فلنٹ (Flint) فلسفہ تاریخ میں افلاطون، ارسطو اور آرسطو تک اس کے ہم مرتبہ نہ تھے اور باقی تمام مورخین اس لائق نہیں کہ ابن خلدون کے ساتھ ان کا نام بھی لیا جائے۔

"مقدمہ" میں چمکی مرتبہ ابن خلدون نے تاریخ و تمدن عالم کا سائنٹفک تجزیہ کیا ہے اور ان کے عروج و زوال کے بارے میں ایک واضح نظریہ پیش کیا ہے۔ ابن خلدون کے خیال میں تاریخ بذات خود ایک زندہ اور فعال شے ہے اور توہین ہمیشہ ایک حالت پر نہیں رہتیں۔ اس لحاظ سے ابن خلدون فلسفہ تاریخ کا بانی ہے۔

ابن خلدون نے یہ دعویٰ بھی کیا ہے کہ اس نے فلسفہ کی ایک نئی شاخ کی بنیاد ڈالی ہے، جس کا گمان بھی ارسطو کے خیال میں نہ تھا۔ ابن خلدون کے اسی دعوے کی تائید کرتے ہوئے پروفیسر سائمنڈ نے ابن خلدون کو بابائے عمرانیات قرار دیا ہے۔ پروفیسر سائمنڈ کے مطابق ابن خلدون نے گوٹے سے کئی سو سال پہلے ہی عمرانیات کا تصور پیش کر دیا تھا۔ ابن خلدون نے عمرانیات کی کئی شاخوں کا ذکر اپنی کتاب "کتاب العبر" میں کیا ہے، جو معاشرتی مسائل کا احاطہ کرتی ہے۔ اس میں ابن خلدون نے عمرانیات کی چند اہم شاخوں مثلاً مذہبی و دہری عمرانیات، تعلیمی عمرانیات، صنعتی عمرانیات، خاندانی عمرانیات، نفسیاتی عمرانیات، مذہبی عمرانیات، نسلی عمرانیات اور عمرانیات کی دیگر اہم شاخوں کا ذکر کیا ہے۔ ابن خلدون کو بابائے اسلوب تاریخ بھی تصور کیا جاتا ہے۔ ابن خلدون نے معاشرتی مسائل کو قلمبند کرتے ہوئے ان مسائل کے حل کے لیے بھی کوشش کی ہے۔ ابن خلدون کی شخصیت کے کئی رُخ ہیں جن میں سے تعلیم کا رُخ نہایت ہی اہمیت کا حامل ہے۔ ابن خلدون نے کئی

جامعات میں ایک کامیاب معلم کی حیثیت سے خدمات انجام دی ہیں۔ درس و تدریس ابن خلدون کا پسندیدہ مشغلہ رہا۔ ابن خلدون کے نزدیک انسان بنیادی طور پر شہری تمدن کا میلان رکھتا ہے۔ تمدن کی ایک بنیاد انسانی ضروریات اور دوسری بنیاد دائمی ضروریات ہیں۔ تیز معاشرہ پر تین عوامل دین،

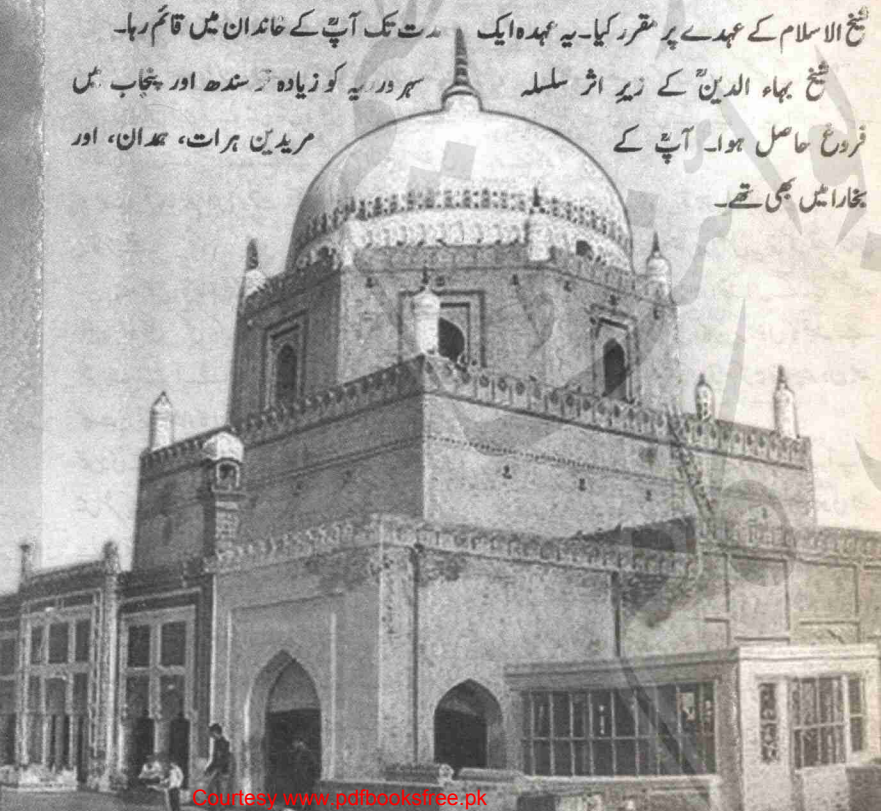
شیخ الاسلام

ملتان کو اولیاء اللہ کی سر زمین کہا جاتا ہے۔ یہاں متعدد نامور بزرگان دین کے مزارات ہیں۔ جن میں

بہاء الدین زکریا طنائی

سلسلہ مسہروردیہ کے حضرت مخدوم بہاء الدین زکریا، ان کے پوتے شاہر کن عالم، حضرت شمس الدین بہزدارئی اور حضرت شاہ جمال خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ شیخ بہاء الدین زکریا، ملتان میں تقریباً پچاس سال سے کچھ زائد عرصہ تک علق خدا کو فیض پہنچانے میں مصروف رہے۔ آپ کی عظیم الشان خانقاہ قرون وسطیٰ کے ہندوستان میں صوفیانہ تعلیمات کی تبلیغ و ترویج کا ایک بہت بڑا مرکز بن گئی تھی۔ سلطان شمس الدین التمش نے آپ کو شیخ الاسلام کے عہدے پر مقرر کیا۔ یہ عہدہ ایک مدت تک آپ کے خاندان میں قائم رہا۔

شیخ بہاء الدین کے زیر اثر سلسلہ مسہروردیہ کو زیادہ تر سندھ اور پنجاب میں فروغ حاصل ہوا۔ آپ کے بچارا میں بھی تھے۔



ابن خلدون



پورا نام: ابو ذر عبد الرحمن بن محمد ابن خلدون۔

پیدائش: 732ھ / 27 مئی 1334ء تونس۔

وفات: 808ھ / 19 مارچ 1409ء قاہرہ (مصر)

استاد: محمد بن زکریا الرازی

استفادہ کرنے والے نامور لوگ: ابن اللزق، الشریزی، ویکو Vico۔

وجہ شہرت: فلسفہ، تاریخ اور فلسفہ اجتماع کے بانی۔

تحقیق کے موضوعات: تاریخ و تمدن، سیاست، فلسفہ، عمرانیات، معاشیات۔

اثاثہ: کتاب العبر و دیوان المبتدأ و التخری فی ایام العرب و التعمیر و دیوان عاصروہم من ذوی السلطان الکبیر۔

جغرافیائی حالات اور اسباب حیات کی فراوانی یا کمی بہر حال اثر انداز ہوتے ہیں، انہی سے قوموں کو مرد و زوال نصیب ہوتا ہے۔ ابن خلدون کے نزدیک محنت ہی انسانی اجرت کا معیار اور قیمت ہے، اس لیے رعایا سے صرف اتنی محنت لینی چاہیے جتنی محنت سے ان کی صلاحیت کار پر کوئی اثر نہ پڑے اور غلامی اور بیگاری کو غیر طبعی ہونے کے باعث ختم کر دینا چاہیے۔ ابن خلدون نے یہ نظریہ پیش کیا کہ ہر قوم اپنی ایک عمر طبعی رکھتی ہے۔ ان کے نزدیک ہر قوم کی طبعی عمر ایک سو بیس سال ہوتی ہے۔ یہ تین حصوں پر منقسم ہوتی ہے، ان میں سے ہر حصے کو ایک ”جیل“ کہتے ہیں۔ یہاں ابن خلدون ایک اور خیال بھی پیش کرتے ہیں، وہ کہتے ہیں کہ ہر قوم اپنے تصور حیات کے مطابق اپنی عمر میں کمی بیشی بھی کر سکتی ہے، جس قوم کا نظریہ جتنا پائیدار ہوگا، اس قوم کی عمر اتنی زیادہ ہوگی۔

ابن خلدون نے اپنی تاریخ کی پہلی جلد یعنی مقدمہ کو اس وقت سپرد قلم کیا، جبکہ وہ سیاست سے کنارہ کشی اختیار کر کے دنیا کی تکفل سے دور قلعہ بنی سلامہ میں اہل و عیال کے ساتھ امن کی زندگی بسر کر رہے تھے۔ انہوں نے اپنے مقدمہ کے خاتمے پر لکھا ہے کہ میں نے پانچ ماہ کی مدت میں 779ھ کے وسط میں اس حصہ کی تدوین سے فراغت پائی۔

اور اس کے بعد اس کی کثرت چھانٹ کی اور تاریخ عالم کا اضافہ کیا۔ کس قدر تیرت کا مقام ہے کہ ابن خلدون نے اس تصنیف کو جس میں انواع و اقسام کے سیکڑوں مضامین پر بحث کی گئی ہے، پانچ مہینے کی قلیل مدت میں تحریر کی۔ اس سے ان کی قابلیت اور دور قلم کا کچھ اندازہ ہو سکتا ہے۔ جو قدرت نے ابن خلدون کو ودیعت کیا تھا۔

انیسویں صدی میں ابن خلدون کی تصنیفات کا یورپ کی مختلف زبانوں میں ترجمہ ہوا۔ یوں مغرب کو اس عظیم مورخ کی عظمت و جرأت اور تخلیقی صلاحیت کا علم ہوا۔ ڈی بورگ لکھتا ہے کہ: ”ابن خلدون وہ پہلا شخص ہے جس نے معاشرہ کی ارتقاء کی نظر کرتے ہوئے یہ بتایا کہ بعض اسباب کے لیے اب وہاں پیداوار وغیرہ کے وسائل اور انسان کے دماغ کی تشکیل پر ان عناصر کے اثرات کو بڑا دخل ہے۔ تہذیب کا ارتقاء ایک منظم داخلی ہم آہنگی کی پیداوار ہوتا ہے۔“

مغرب ابن خلدون کا مہون منت ہے کیونکہ اس نے عمرانیات، فلسفہ، تاریخ اور معاشیات کے مختلف میدانوں میں رہنمائی کر کے ان علوم میں بعد کی ترقیوں کے لیے راہ ہموار کی۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

حضرت جلال الدین تبریزی غزنی میں مقیم تھے کہ
التش کی شہرت اور حضرت بختیار کاکی کی محبت انہیں دہلی
لے آئی۔ آپ کی آمد کی خبر دہلی میں پھیل گئی۔

سلطان التمش اولیاء اللہ کا عقیدت مند تھا، حضرت
جلال الدین کی دہلی آمد کا سن کر اپنے محل سے نکلا اور
مصاحبوں کے ہجوم میں گھر اہوا حضرت کے استقبال کے
لیے شہر سے باہر آگیا۔ اس نے گھوڑے سے اتر کر حضرت
جلال الدین تبریزی کی قدم بوسی کی اور انہیں شاہی محل
میں لے آیا۔

پہلے تو اس نے یہی چاہا کہ آپ کو شاہی محل میں ہی
اپنا مہمان بنا کر رکھے لیکن محلات شاہی کی آب و ہوا
درویشوں کو کب راس آتی ہے۔ حضرت جلال الدین
تبریزی یہاں قیام کرنے میں پس و پیش فرما رہے تھے۔
سلطان التمش نے مشورے کے لیے شیخ نجم الدین صغریٰ
کو طلب فرمایا جو اس وقت شیخ الاسلام کے منصب
پر فائز تھے۔

چودھویں کا چاند چمک رہا تھا۔ مسجدوں میں عشاء کی
اذان ہو چکی تھی کہ شیخ الاسلام
تشریف لے آئے۔ قصر سلطانی کی

محمد اقبال جیلانی

چھت پر نماز عشاء کا اہتمام کیا گیا۔ حضرت جلال الدین
تبریزی نے امامت فرمائی۔ شیخ نجم الدین صغریٰ بھی نماز
میں شریک تھے۔ ان کے دل میں یہ خیال بار بار گروٹیں
لے رہا تھا کہ شیخ الاسلام کے منصب پر تو وہ فائز ہیں لیکن
امامت حضرت جلال الدین گزر رہے ہیں۔

شیخ نجم الدین صغریٰ نے یہ تو سنا تھا کہ سلطان نے
اس مرد درویش کا شاندار استقبال کیا ہے۔ اب وہ اس مرد
درویش کے ساتھ سلطان کی عقیدت کا مظاہرہ اپنی
آنکھوں سے دیکھ رہے تھے۔

شیخ نجم الدین کے دل میں حسد نے سراٹھایا....

ایک دنیا دار عالم کو اپنا عہدہ خطرے میں
محسوس ہوا۔

سلطان التمش، حضرت خواجہ بختیار کاکی کا مرید تھا
اور حضرت جلال الدین تبریزی، حضرت بختیار کاکی
کے گہرے دوست تھے....!

شیخ نجم الدین صغریٰ کو یہ گمان ہونے لگا کہ اگر جلال
الدین تبریزی دہلی میں مستقل قیام پذیر ہو گئے تو ان کا
منصب ان سے چھین جائے گا۔ وہ کوئی ایسی ترکیب سوچتے
لگے کہ حضرت جلال الدین دہلی میں مستقل نہ رہ سکیں۔

نماز سے فارغ ہونے کے بعد سلطان التمش نے
نجم الدین صغریٰ سے دریافت کیا۔

”ہم اپنے مقدس مہمان کو کہاں ٹھہرائیں...؟“
”حضرت کی رہائش کے لیے ”بیت الجن“ ٹھیک
رہے گا۔“

”بیت الجن...؟ وہاں تو جنوں کا قبضہ ہے۔“
اس مشورے کا پس منظر دراصل یہ تھا کہ قصر شاہی
کے قریب ایک مکان اجاڑ پڑا ہوا تھا۔ اس کے لیے مشہور
تھا کہ اس مکان پر جنوں کا قبضہ ہے۔
جو بھی یہاں قیام کرتا تھا، چند دن بعد

بھاگنے پر مجبور ہو جاتا تھا۔

”حضور، یہ مکان قصر شاہی سے قریب ہے۔ آپ کو
ملاقات کا شرف حاصل کرنے میں بھی آسانی ہوگی اور
آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ حضرت میں کتنی
روحانی قوت ہے۔“

نجم الدین صغریٰ نے چابیوں کا بندوبست کیا۔
حضرت جلال الدین تبریزی کی خادم چایاں لے کر مکان کی
طرف جانے لگا تو حضرت جلال الدین تبریزی بھی اس کے
ساتھ ہو لیے۔ آپ سلطان التمش اور نجم الدین صغریٰ

کے درمیان میں ہونے والی گفتگو سے بے خبر تھے لیکن
اس کے باوجود آپ مکان کے دروازے پر پہنچے تو اچانک
رک گئے۔ ایک نظر قریب کھڑے نجم الدین صغریٰ کی
طرف دیکھا اور پھر کسی نادیدہ مخلوق سے مخاطب ہوئے۔
”اے عالم جنات کے باسیو! ہم یہاں قیام کے لیے
آئے ہیں۔“

اس کے بعد آپ نے اپنے خادم کو حکم دیا کہ وہ مکان
کے اندر جائے۔ جب اس خادم نے مکان کے اندر قدم
رکھے تو خود شاہی ملازموں کی بھی ہمت ہوئی۔

مکان نماز کے کابند پڑا ہوا تھا۔ ملازمین کافی دیر
تک مکان کی چھاڑ پونچھ اور صفائی میں مشغول رہے۔ اگلے
روز جلال الدین تبریزی اس مکان میں تشریف لے گئے۔

نجم الدین صغریٰ حیران تھے کہ جلال الدین تبریزی
کو کیسے معلوم ہو گیا کہ اس مکان میں جنات رہتے ہیں۔

شیخ نجم الدین صغریٰ کے راہ راست پر آجانے کے
لیے آپ کی یہ کرامت ہی بہت ہونی چاہیے تھی لیکن حسد
کی آہگ مستقل جل رہی تھی۔ اس کی آنچ کچھ دھیمی ہو گئی
لیکن دوسرے ہی دن یہ آگ بڑھ کر شعلہ بن گئی۔

ایک روز حضرت جلال الدین تبریزی کو اپنے
دوست بختیار کاکی کی یاد آئی۔ آپ پاکی پر سوار ہوئے اور
ملاقات کے لیے روانہ ہو گئے۔

حضرت بختیار کاکی اس وقت خانقاہ میں اپنے مریدوں
کو درس دے رہے تھے۔ اچانک درس روک دیا اور اٹھ
کھڑے ہوئے۔

”دوست آرہا ہے۔“ آپ نے فرمایا اور خانقاہ سے
باہر نکل آئے۔ آپ کے مرید اور خدمت گار بھی آپ کی
انتہاء میں باہر نکل آئے۔ آپ ”دوست“ کی خوشبو کے
تغاقب میں آگے بڑھنے لگے۔ بہت سے راہ گیر بھی آپ

کے ساتھ ہو لیے۔ ایک جگہ دونوں دوست آپس میں مل
گئے۔ یہ عجیب روح پرور منظر تھا۔ اپنے وقت کے دو بڑے
ولی اللہ بغل گیر ہو گئے تھے۔

ایک ملنے آ رہا تھا، دوسرا اُسے لینے آیا تھا۔
اس انوکھے استقبال کی خبر سلطان وقت التمش کو
پہنچی۔ اسے معلوم ہوا کہ حضرت بختیار کاکی اپنی خانقاہ سے
اٹھ کر حضرت جلال الدین تبریزی کو لینے آئے تھے تو
حضرت جلال الدین تبریزی کی قدر و قیمت اس کی نظروں
میں مزید بڑھ گئی۔

حضرت جلال الدین تبریزی کے دئی قیام کے دوران
حضرت بہاء الدین زکریا ملتانی دئی تشریف لائے۔ بادشاہ
التمش نے اپنے دربار میں شایان شان طریقے سے مدعو
کیا۔ التمش کا دربار سجا ہوا تھا۔ بہت سے علماء بھی موجود
تھے۔ سلطان التمش، حضرت بہاء الدین زکریا کے
ارشادات سے فیض یاب ہو رہا تھا کہ کچھ علما نے آپ
سے سوال کیا۔

”حضرت، انسان کی نظر کیسا کیسے ہو سکتی ہے...؟“
آپ اس وقت کسی اور ہی رنگ میں تھے۔ حضرت
قطب الدین بختیار کاکی کے مرید صادق بھی آپ اپنے
ساتھ لے کر آئے تھے۔ آپ نے قریب بیٹھے ہوئے فرید
الدین کو مخاطب کر کے فرمایا۔

”فرید!“
آپ بازار جائیں اور جو شخص آپ کو سب سے نکتا اور
جاہل نظر آئے اسے اپنی ملازمت میں لے کر
ساتھ لے آئیں۔“

کسی کی سمجھ میں کچھ نہ آیا کہ اس وقت ایسے ملازم کی
کیا ضرورت پیش آئی اور وہ بھی گئے اور احق کی لیکن کسی
کو بوجھنے کی جرات نہیں تھی۔ بابا فرید اٹھے اور

بازار چلے گئے۔

وہاں موجود علما نے پھر وہی سوال اٹھایا کہ انسان کی نظر کیسا کیسے ہو سکتی ہے۔ آپ نے انہیں کوئی واضح جواب نہیں دیا۔ علما کو تلافی نہیں ہوئی تھی۔ دل میں سوچ بھی رہے ہوں گے کہ حضرت کا محدود علم ان کا ساتھ دینے سے گریزاں ہے۔

اتنی دیر میں حضرت بابا فرید الدین بازار سے واپس تشریف لے آئے۔ ایک آدمی آپ کے ساتھ تھا۔ صورت ہی سے اسحق معلوم ہوتا تھا۔

آپ نے اسے اپنے سامنے بٹھا کر بلند آواز سے کلمہ طیبہ پڑھنے کی تلقین کی۔ اس نے کلمہ پڑھا۔ اس کے بعد آپ نے اس کی پیٹھ پر تھپکی دی۔ کچھ دیر تک اس پر دم کرتے رہے پھر اس سے ارشاد فرمایا:

”یہ حضرات تجھ سے جو سوال پوچھیں، تو انہیں اس

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب نظر بردار شہر سے حفاظت

قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور دو وظائف.....

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

021-36606329

کا جواب دے۔“

”جو محدود کا حکم۔“ اس شخص نے کہا۔

دربار میں موجود ان لوگوں نے اس شخص کو آزمائے کے لیے کئی مشکل سوال کیے اور وہ ہر عقدے کو سلجھاتا رہا۔ وہ حضرات حیرت میں ڈوبے ہوئے تھے کہ اچانک یہ شخص علم کا سمندر کیسے بن گیا۔ سب کی زبانیں خاموش تھیں، حیرت سے اس کا منہ تنک رہے تھے۔

”اجازت ہو تو ایک سوال میں کروں۔“ اس شخص نے کہا اور کوئی ایسا مسئلہ بیان کیا کہ ان درباری عالموں کے پاس اس کا کوئی جواب نہیں تھا۔

”آپ حضرات نے دیکھ لیا کہ انسان کی نظر کس طرح کیسا کا اثر دکھاتی ہے۔“ حضرت بہاء الدین زکریا ملتانی نے ان حضرات کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا اور بادشاہ کے دربار سے رخصت ہو گئے۔

بادشاہ التمش حضرت بہاء الدین کا تعارف دیکھ کر گنگ رہ گیا تھا۔ سلطان التمش کسی ایسی ہستی کی تلاش میں جو علم ظاہر کے ساتھ ساتھ علم باطن سے بھی مالا مال ہو۔ جو تفسیر اور تذکیہ کی منازل طے کر کے اس مقام پر پہنچ چکا ہو جہاں حسد، کینہ، بغض، مال و دولت اور دنیاوی عہدوں کے لالچ سے دل صاف ہو جاتے ہیں۔

حضرت بہاء الدین زکریا ملتانی کی صحبت میں کچھ وقت گزارنے کے بعد اس کے دل میں یہ خواہش جاگی کہ حضرت بہاء الدین شیخ الاسلام کا منصب قبول فرمائیں۔ اس نے یہ درخواست حضرت کی خدمت میں سمجھوائی۔

فقراء و دنیاوی عہدوں اور مناصب کے پیچھے نہیں پڑتے۔ حضرت بہاء الدین زکریا ملتانی بھی یہ منصب قبول نہ کرنا چاہتے تھے۔ مگر اس دور کے سیاسی حالات کے پیش نظر آپ کے کئی خدام نے عرض کیا کہ آپ کی جانب سے یہ منصب قبول کرنا کئی لحاظ سے امت کی بھلائی اور لوگوں

کے لیے فائدوں کا سبب بنے گا، بالآخر حضرت بہاء الدین زکریا نے شیخ الاسلام کا منصب قبول فرمایا۔

جب بہاء الدین زکریا ملتانی نے دہلی سے رخصت ہو کر ملتان رخت سفر باندھا تو جتنا کے کنارے آپ کی ملاقات حضرت جلال الدین سے ہوئی۔ دونوں بزرگوں نے رات وہیں بسر کی۔ صبح ہوئی تو حضرت بہاء الدین زکریا ملتان کی جانب تشریف لے گئے اور حضرت جلال الدین تبریزی بنگال کے ایک قصبے لکھنؤئی چلے گئے وہیں آپ کا مزار مبارک ہے۔

حضرت بہاء الدین زکریا ملتان پہنچے تو اہل ملتان نے آپ کا شاندار استقبال کیا۔ اب حاسدین میں سے بہت کم لوگ باقی رہ گئے تھے اور جو چند دنیا دار مخالفین تھے وہ یہ دیکھ کر خاموش ہو گئے کہ اب وہ شیخ الاسلام کے عہدے پر فائز ہیں۔

علی خیری نامی ایک شخص عرصہ دراز سے کسی کامل صوفی کی تلاش میں در بدر مارا پھر رہا تھا۔ تقدیر اسے حضرت بہاء الدین زکریا کی خانقاہ پر لے آئی۔ یہاں پہنچتے ہی اس کے قدموں نے آگے بڑھنے سے انکار کر دیا۔ در بدری کی گرد صاف ہو گئی۔ اسے اس کی منزل مل گئی۔

”شیخ، مجھے اپنے دامن میں چھپا لیجئے۔“
”تو نے تو بہت خانقاہیں دیکھی ہیں۔ کیا تو ہر جگہ اسی طرح پاؤں پھیلا تا ہے۔“

”ہر جگہ پاؤں پھیلا تا تو یہاں تک کیسے پہنچتا۔“
وہ بضد تھا کہ حضرت اسے حلقہ ارادت میں شامل فرمائیں۔ حضرت بہاء الدین زکریا نے اسے حلقہ مریدی میں شامل فرمایا۔ وہ شخص آتش عشق کی سوزش کی تلاش میں تھا۔ سوکھی لکڑی تھا لہذا بہت جلد چنگاری شعلہ بن

جولائی ۲۰۱۲ء

گئی۔ اب تک وہ خانقاہ میں مقیم تھا۔ آپ نے ترقی کے آثار دیکھے تو اسے اور دو وظائف کی تلقین کر کے شہر سے باہر بنے ہوئے حجرہوں میں سے ایک حجرہ دے دیا کہ وہ یہاں رہ کر یکسوئی کے ساتھ مجاہدے میں مشغول ہو جائے۔

حضرت بہاء الدین زکریا متبلیغ و فلاح کے کاموں میں مشغول ہو گئے۔ گاہے بہ گاہے آپ کو دہلی بھی جانا پڑتا تھا۔ کافی دن گزر گئے۔ کچھ عرصے بعد ایک دن آپ اپنے نئے مرید کی خبر گیری کے لیے شہر سے باہر اس حجرے کی طرف تشریف لے گئے۔

علی خیری کے حجرے میں حیرت و مرشد آئے تھے۔ اس کی شوٹی دیکھی نہیں جاتی۔

”علی، کیا حال ہے!“

”آپ خود دیکھ لیں۔“ علی خیری نے اترتے ہوئے کہا اور مٹی کا ایک ڈھیلا اٹھا کر زور سے زمین پر دے مارا۔ یہ ڈھیلا اسی وقت سونے کا ہو گیا۔ وہ یہ دکھانا چاہتا تھا کہ اس نے اتنی روحانی ترقی کر لی ہے۔ چاہے تو پورے حجرے کو سونے کا بنا دے۔

وہ کچھ رہا تھا کہ حیرت و مرشد دیکھ کر خوش ہوں گے لیکن حضرت بہاء الدین نے اس حرکت کو پسند نہیں فرمایا، آپ کے چہرے پر ہزاروں کے آثار نمودار ہوئے اور پھر آپ نے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔

علی خیری کو محسوس کر لینا چاہیے تھا کہ اس کے اس فعل سے اس کے مرشد کو خوشی کے بجائے تکلیف پہنچی ہے لیکن اس کم فہم شخص نے مرشد کی نادانسی کو محسوس تک نہیں کیا۔

کچھ دن بعد حضرت بہاء الدین زکریا ایک مرتبہ پھر اپنے مرید سے ملنے گئے۔ لوگوں کا خیال تھا کہ اس روز کی تنبیہ کے بعد علی خیری کو نصیحت ہو گئی لیکن ہوا یہ کہ آپ جیسے ہی تشریف فرما ہوئے۔ علی خیری نے چراغ کی

”علی! تو نے یہ کیا تماشا لگا رکھا ہے۔“ اس مرتبہ حضرت بہاء الدین زکریاؒ نے گرج کر کہا۔
”میرے مرشد تشریف لائے ہیں۔ میں نے روشنی کا اہتمام کیا ہے۔“

”تو یہ کام اپنی جگہ سے اٹھ کر بھی کر سکتا تھا۔ بات یہ ہے کہ تیرا نفس تجھ پر غالب ہے۔ یہ نفس تجھے گناہوں پر غالب کر رہا ہے۔ یہی کام کرنا ہے تو کسی شعبے باز کا مرید ہو جا۔“

آپ شدید ناراضی کے عالم میں اسی وقت وہاں سے تشریف لے آئے۔ اس وقت بھی علی خیری کو نصیحت نہیں ہوئی اسے چاہیے تھا کہ اسی وقت اٹھتا اور مرشد کا دامن تھام لیتا۔

آپ کے وہاں سے اٹھتے ہی علی خیری کی حالت بدل گئی۔ آپ کے دربار سے اسے جو بھی روحانی انعام ملے تھے، ان کی آن میں سلب ہو گئے۔ اس پر مستزاد یہ کہ اسے بھوک لگنے کی بیماری ہو گئی۔ جھنکا کھانا، بھوک نہیں ملتی تھی۔ وحشت اس قدر بڑھی کہ نماز و وظائف سب چھوٹ گئے۔

جب ملتان میں اسے کچھ نہیں ملا تو وہ ملتان سے نکل گیا۔ کتنے جنگلوں میں مارا مارا پھرنا رہا۔ کتنی ہستنبول میں طنز کا نشانہ بنا رہا۔ قرار تھا کہ دلتا نہیں تھا۔ پیٹ تھا کہ بھرتا نہیں تھا۔

بالآخر ہوائے وحشت اسے بنگال لے گئی۔ علی خیری جس ہستی میں داخل ہوا تھا، کسی ولی اللہ کا پتہ پوچھتا تھا، گھومتے پھرتے وہ کھنوں کی چاچھپا۔ لکھنؤ میں بھی اس نے یہی سوال کیا۔

بتانے والوں نے اسے جلال الدین خیرزیؒ کی خانقاہ کا راستہ دکھا دیا۔ علی خیری خانقاہ میں داخل ہوا اور آپ

”خبر نظر سلسلہ وار مضمون نشر فرمائیے۔ روز بروز مباحثیں ہیں۔“
حضرت جلال الدینؒ نے ایک آہ سرد کھینچی۔ ”نئے مرشد نے ہی نکال دیا، وہ اسے پناہ کہاں لے گی...؟“
(حباری ہے)



علمی تعاون کیجیے.....

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرم عمل ہے، اس مشن میں ہمارے معزز قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلبی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ
1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600

روحانی ڈائجسٹ

زیر نظر سلسلہ وار مضمون نشر فرمائیے۔ روز بروز مباحثیں ہیں۔“
حضرت جلال الدینؒ نے ایک آہ سرد کھینچی۔ ”نئے مرشد نے ہی نکال دیا، وہ اسے پناہ کہاں لے گی...؟“
(حباری ہے)

علم طبیعیات اور امام جعفر صادقؑ: ہی اسکندریہ کے علمی مکتب کے سائنسدانوں کے نظریہ میں ملتی ہے۔ یونان اور اسکندریہ کے سائنسدانوں نے متضاد چیزوں کے بارے میں ایسے نظریات پیش کیے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ انہوں نے فرار کی راہ باقی رکھی تھی یعنی اگر انہیں معلوم ہو کہ انہوں نے غلطی کی ہے تو وہ چھوٹے ذرے سے وجود میں آئی ہے اور وہ ذرہ بھی دو متضاد قطبین سے مل کر بنا ہے۔ اس طرح مادہ وجود میں آیا، پھر مادہ کی مختلف اقسام بن گئیں۔ یہ اقسام مادے میں ذرات کی زیادتی یا کمی کا نتیجہ ہیں۔“

دو سراج

اس تھیوری اور موجودہ اسٹی تھیوری میں جو دنیا کی تخلیق سے متعلق ہے ذرا بھی فرق نہیں پایا جاتا اور یہ متضاد دو قطب، دراصل ایٹم میں دو متضاد چارج یعنی منفی اور مثبت ہیں اور یہی دو چارج ایٹم کی ساخت کا سبب ہیں۔ اس نظریے میں متضاد قطب اہمیت کے حامل ہیں۔ حضرت امام جعفر صادقؑ سے قبل یونانی فلسفیوں اور اسکندریہ کے سائنسدانوں نے اس بات کا سراغ لگایا تھا کہ کائنات میں اضداد (یعنی متضاد اجسام) کا وجود ہے اور ان میں سے بعض کا کہنا تھا کہ ہر چیز کو اس کی ضد سے پہچانا چاہیے۔

تلخیص: سمعیہ علوی

لیکن امام جعفر صادقؑ کی تھیوری ایسی تھیوری ہے جس میں متضاد چیزوں کا ذکر نہایت سراحت سے کیا گیا ہے۔ آپ کے نظریے میں ایسی سراحت ہے جو نہ تو یونان کے قدیم فلاسفوں کے نظریے میں پائی جاتی ہے اور نہ

آپ نے جو کچھ کہا اس کی اہمیت کا اس وقت احساس ان کی تھیوری میں اگر اور لیکن کا وجود نہیں ملتا۔
آپ نے جو کچھ کہا اس کی اہمیت کا اس وقت احساس

حضرت

امام جعفر صادقؑ

ایک عظیم سائنسدان

ہو واجب ستر ہو یہی صدی عیسوی میں فزکس کی رو سے دو متضاد قطب کا وجود ثابت ہوا۔

فزکس کے قوانین میں سے ایک قانون کے متعلق امام جعفر صادقؑ نے اظہار خیال فرمایا جو اجسام کے غیر شفاف اور شفاف ہونے کے بارے میں ہے۔

آپ نے فرمایا ”ہر وہ جسم جو جامد اور جاذب ہو وہ غیر شفاف ہوتا ہے اور ہر وہ جسم جو جامد اور داغ ہو وہ شہوڑا یا زیادہ شفاف ہوتا ہے۔“

آپ سے سوال کیا گیا کہ جاذب کسے کہتے ہیں...؟
آپ نے جواب فرمایا ”جاذب یعنی حرارت والا۔“

فزکس کا یہ نظریہ جس کے بارے میں ہمیں معلوم ہے ایک الحاق کے ساتھ علمی قانون کا درجہ رکھتا ہے۔ اس پر غور کرنے کے بعد آدمی حیران ہو جاتا ہے کہ ساتویں صدی عیسوی کے دوسرے نصف اور دوسری صدی ہجری کے پہلے نصف میں حضرت امام صادقؑ نے اتنا شاندار نظریہ کس طرح پیش کیا۔

جدید فزکس کا قانون یہ کہتا ہے کہ جس جسم سے حرارت کی شعاعیں Heat Rays اور الیکٹرو میگنیٹک شعاعیں Electro Magnetic Rays آسانی سے گزر سکیں یعنی وہ ان دونوں شعاعوں کا موصل ہو تو وہ سیاہ ہو گا اور اس میں چمک نہ ہوگی۔

بے شک حضرت امام جعفر صادقؑ نے الیکٹرو میگنیٹک شعاعوں کا نام نہیں لیا، صرف حرارت کے بارے میں بات کی۔ بہر کیف حضرت امام جعفر صادقؑ نے جو کچھ کہا وہ جدید فزکس کے قوانین کے عین مطابق ہے۔

امام جعفر صادقؑ کے

سادہ علمی نظریات:

تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایسے علمی

قوانین جو سادہ ترین ہوں لوگوں میں جلد عام ہو جاتے ہیں۔ علمی قانون جس قدر سادہ ہو گا وہ لوگوں کے درمیان تیزی سے مقبول ہو گا اور آسانی سے یاد رکھا جائے گا۔ سادہ علمی قوانین تا صرف ایک نسل کے درمیان شہرت پاتے ہیں بلکہ دنیا کی تمام قومیں اور نسلیں ان سے استفادہ کرتی ہیں۔

حضرت امام جعفر صادقؑ کے کلام میں ایسے عبادات اور نصائح زیادہ ملتے ہیں۔

آپ کے ان فرمودات کا ایک حصہ کئی اقوام نے قبول کیا ہے۔

مثال کے طور پر امام صادقؑ فرماتے ہیں:

”جب تم درد میں مبتلا ہوتے ہو تو اپنے بارے میں زیادہ فکر مند ہو جاتے ہو۔“

یہ بات امام جعفر صادقؑ نے مدینے میں کہی، لیکن بعد میں افریشیائی، یورپی اور پھر امریکی اقوام تک پہنچی اور جس کسی نے جہاں کہیں بھی اس مقولے کے بارے میں سنا اسے خیال آیا کہ کہنے والے نے سچ کہا ہے۔

یہ بات پوشیدہ ہو گئی کہ یہ مقولہ کس کا ہے لیکن یہ مقولہ تمام دنیا میں اس قدر مقبول ہوا کہ معروف اسکالر اور کینیڈین یونیورسٹی کے پروفیسر مارشل مائیک لوہان نے اسے نفسیات کے قوانین میں شامل کر لیا اور کہا:

”صرف درد کا وقت ایسا ہوتا ہے جب ہم اپنے آپ کو نہیں بھول سکتے اور اگر ہمارے جسم کا کوئی عضو درد محسوس نہ کرے اگر ہم جسمانی یا روحانی تکلیف میں مبتلا نہ ہوں تو ممکن ہے اپنے آپ کو بھول جائیں۔“

امام جعفر صادقؑ کا فرمان عالمگیر اس لیے ہوا اور اسے تمام قوموں اور نسلوں نے اس لیے قبول کر لیا کیونکہ یہ نہایت سادہ جملہ تھا اور ہر کوئی اس نظریہ کو اپنے اوپر آزما سکتا تھا اور آزما سکتا ہے۔

انسانی جسم کی ساخت:

حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا:

”وہ تمام اشیاء جو مٹی میں پائی جاتی ہیں انسانی جسم میں موجود ہیں۔ البتہ ان کی مقدار ایک جیسی نہیں۔ ان میں سے بعض انسانی جسم میں زیادہ ہیں اور بعض بہت کم ہیں۔ انسانی جسم میں چار چیزیں زیادہ اور آٹھ چیزیں ان سے کم مقدار میں ہیں اور آٹھ عناصر ایسے ہیں جو بہت ہی کم مقدار میں ہیں۔“

اب تک زمین سے ایک سو دو سے زائد عناصر دریافت ہو چکے ہیں اور یہی عناصر انسانی جسم میں بھی موجود ہیں۔ لیکن جسم میں ان میں سے بعض عناصر کی مقدار اس قدر کم ہے کہ ان کی مقدار کا تعین نہیں کیا جاسکا۔ امام جعفر صادقؑ کے بقول آٹھ حصے جو انسانی جسم میں بہت کم مقدار میں ہیں وہ دریافت ہو چکے ہیں۔ ان کے نام یہ ہیں۔

1- مولیڈیم

2- سلیمنیم

3- فلورین

4- کوبالت

5- ینک گائیڈ

6- تانبا

7- آلیومین

8- زنک

وہ آٹھ عناصر جو انسانی جسم میں پہلے آٹھ عناصر کی نسبت زیادہ پائے جاتے ہیں ان کے نام یہ ہیں۔

1- میگنیشیم

2- سوڈیم

3- پوٹاشیم

4- کیلشیم

5- فاسفورس

6- کلورین

7- سلفر

8- لوہا

وہ چار عناصر جو انسانی جسم میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں وہ آکسیجن، کاربن، ہائیڈروجن اور نائٹروجن ہیں۔

انسانی جسم میں ان عناصر کی شناخت کوئی ایک دن یا دو دن کا کام نہ تھا بلکہ اس کام کا آغاز اٹھارویں صدی عیسوی میں پوسٹ مارٹم کے ذریعے ہوا۔ اس کام کا سہرا دو قوموں ایک فرانسیسی اور دوسری آسٹریں کے سر ہے۔ دوسرے ممالک میں پوسٹ مارٹم نہیں کیا جاتا تھا۔ مشرقی ممالک میں تو پوسٹ مارٹم کا سرے سے رواج نہ تھا اور یورپین ممالک میں آرتھوڈیکسی کیتھولک اور پروٹسٹنٹ فرقتے، پوسٹ مارٹم کے سخت مخالف تھے۔

پوسٹ مارٹم کے ذریعے یہ معلوم ہوسکا کہ تمام نسل انسانی چاہے وہ سفید قام یا سیاہ قام ہوں ریڈ انڈین یا دوسری مخلوط نسلوں کے انسان ہوں ان میں آکسیجن، کاربن، ہائیڈروجن اور نائٹروجن کی مقدار دوسرے عناصر سے زیادہ ہوتی ہے۔ ان چار عناصر کے بعد دوسرے آٹھ عناصر جن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے مذکورہ چار عناصر سے کم ہوتی ہے، اس کے علاوہ دوسرے آٹھ عناصر کی مقدار جسم میں مزید کم ہوتی ہے۔ یہ تناسب تمام صحت مند انسانوں میں برابر ہوتا ہے چاہے وہ قطبی علاقوں کے پاس ہوں یا استوائی علاقوں کے رہنے والے ہوں، بشرطیکہ ان کا وزن اور عمر برابر ہو۔

ایک سو پچاس سال یا اس سے زیادہ کے تجربات اور ریسرچ نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ امام جعفر صادقؑ کے انسانی جسم کو تشکیل دینے والے عناصر کے بارے میں

نظریہ کی صحت میں کوئی شک وشبہ نہیں۔

امام جعفر صادقؑ کا نظریہ روشنی:

امام جعفر صادقؑ کے علمی کمالات میں سے ایک آپؑ کا نظریہ روشنی بھی ہے۔

آپؑ نے فرمایا:

”روشنی چیز کی طرف سے انسانی آنکھوں میں آتی ہے۔ وہ روشنی جو اشیاء سے ہماری آنکھوں میں آتی ہے، اس کا صرف کچھ حصہ ہماری آنکھوں میں چمک پیدا کرتا ہے جس کی وجہ سے ہم دور کی اشیاء کو اچھی طرح نہیں دیکھ سکتے۔ اگر وہ تمام روشنی جو ایک دور کی چیز سے ہماری آنکھوں کی طرف آئے اور پچھلی تک پہنچ جائے تو ہم دور کی چیز کو نزدیک سے دیکھ لیں گے اور اگر کوئی ایسا آلہ بنایا جائے جو ایک چیز سے خارج ہونے والی تمام روشنی کو آنکھوں کی پچھلی تک پہنچا سکے تو ہم نہایت دور سے بھی اس چیز کو باسانی دیکھ سکیں گے۔“

یہ تھیوری حضرت امام جعفر صادقؑ کے شاگردوں کے ذریعے ارد گرد کے علاقوں تک پہنچی اور جب صلیبی جنگوں میں مشرق اور یورپ میں رابطہ بڑھا تو یہ تھیوری پوری منتقل ہو گئی اور یورپ کی یونیورسٹیوں میں پڑھائی جانے لگی۔

انگریزی کی آکسفورڈ یونیورسٹی کا مشہور استاد راجر بیکن (وفات 1294ء) بھی اس تھیوری کو پڑھاتا تھا۔ بعد میں 1608ء کے دوران فلینڈرز جو اب ہالینڈ کا حصہ ہے، کے شہری لیبر شی نے اس نظریے کی روشنی میں دنیا کی سب سے پہلی دوربین ایجاد کی پھر اسی دوربین کو دیکھتے ہوئے گلیلیو نے فلکی دوربین ایجاد کی۔ گلیلیو جو یادو جیسی مشہور یونیورسٹی کا تعلیم یافتہ تھا، اسی ملک میں ریاضی کا استاد بنا۔ اس نے جب پہلی مرتبہ اپنی دوربین سے چاند کا نظارہ کیا تو یہ دیکھ کر مبہوت رہ گیا کہ چاند میں بھی زمین کی مانند

پہاڑوں کے سلسلے ہیں۔

اگر امام جعفر صادقؑ روشنی کا نظریہ نہ پیش کرتے تو کیا لیبر شی اور گلیلیو، فلکی دوربین تیار کر سکتے تھے اور گلیلیو نظام شمسی کے سیاروں کا آسانی سے مشاہدہ کر سکتا اور اپنے مشاہدات کے ذریعے کوپرنیکس کا مشہور نظریہ کہ نظام شمسی کے سیارے زمین سمیت سورج کے گرد گھوم رہے ہیں، کی تصدیق کر سکتا تھا۔

حضرت امام جعفر صادقؑ کی لائٹ تھیوری آپؑ کے صدیوں بعد فلکی دوربین کی ایجاد اور اس سے اجرام فلکی کے مطالعے کا سبب بنی اور اس طرح جدید علوم کی توسیع میں کافی مدد ملی۔

حضرت امامؑ کی لائٹ تھیوری میں جو دو سرانگہ قابل غور ہے وہ یہ ہے کہ آپؑ نے فرمایا:

”روشنی چیزوں سے انسانی آنکھ کی طرف آتی ہے۔“

حضرت امام جعفر صادقؑ نے فرمایا:

”کسی چیز کو دیکھنے کے لیے اس کا روشن ہونا ضروری ہے، اگر وہ خود روشن نہیں ہے تو کسی چیز کی روشنی کا اس پر پڑنا ضروری ہے تاکہ اسے دیکھا جاسکے۔“

حضرت امامؑ نے روشنی کی رفتار کے متعلق بھی ایسا ایک نظریہ پیش کیا جو ان کے زمانے کے لحاظ سے توجہ کا طالب ہے۔

آپؑ نے فرمایا:

”روشنی نہایت تیزی سے ہماری طرف آتی ہے اور یہ متحرک اشیاء میں سے ہے۔“

آپؑ کا یہ فرمان روشنی کے جدید نظریے سے میل کھاتا ہے۔

امراض کے پھیلاؤ کے اسباب:

حضرت امام جعفر صادقؑ کے وہ نظریات جو ان کی علمی افضلیت کا ثبوت فراہم کرتے ہیں، ان میں سے ایک

امراض کی منتقلی کے بارے میں ہے۔

حضرت امام صاحبؑ فرماتے ہیں:

”بعض شعاعیں ایسی ہیں جو اگر ایک بیمار شخص سے ایک تندرست شخص پر پڑیں تو ممکن ہے کہ وہ تندرست کو بیمار کر دیں۔“

یہاں یہ نکتہ مد نظر رکھیں کہ آب و ہوا یا اجرامِ ثقیل منتقل ہونے کے بارے میں گفتگو نہیں ہو رہی ہے بلکہ شعاع کے متعلق بات ہو رہی ہے وہ بھی تمام شعاعوں کے بارے میں نہیں بلکہ صرف چند اقسام کی شعاعوں کے بارے میں جو اگر ایک بیمار انسان سے ایک تندرست انسان پر پڑیں تو ممکن ہے اسے بیمار کر دیں۔

بیکٹیریا یا وائرس کے وجود کی شناخت سے قبل یہ خیال تھا کہ بیماریوں کے منتقل ہونے کا سبب بو Smell ہے اور قدیم ادوار میں بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے کے لیے تمام اقدامات Smell، بو کے روکنے کے ذریعے انجام پاتے تھے تاکہ بیمار شخص کی بیماری، بو کے ذریعے ایک تندرست شخص تک نہ پہنچے پاسے اور اسے بیمار نہ کر دے۔

کسی نے کبھی بھی یہ نہیں کہا کہ بعض شعاعیں ایسی ہیں جو اگر بیمار شخص سے تندرست شخص پر پڑیں تو اسے بیمار کر دیتی ہیں، صرف امام جعفر صادقؑ ہی وہ صاحبِ علم ہستی ہیں جنہوں نے یہ نظریہ پیش کیا۔ اب جدید علمی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ یہ نظریہ حقیقی ہے اگر بعض شعاعیں ایک بیمار شخص سے ایک تندرست انسان تک پہنچیں تو اسے بیمار کر دیتی ہیں۔

روس میں پہلی مرتبہ اس حقیقت کا بخوبی لگایا گیا۔

سامبر یاروس کے ایک بڑے ہسپتال میں ”نوور“ اور ”سائبرسک“ میں بہت بات پایہ موت کے پہنچ چکی ہے کہ پہلے بیمار شخص کے خلیات سے شعاعیں نکلتی ہیں اور پھر

کردیتی ہیں۔ اگرچہ بیمار شخص کے خلیات اور تندرست انسان کے خلیات کے درمیان معمولی سا رابطہ بھی نہ ہو اور نہ ہی بیمار شخص کے خلیات سے بیکٹیریا یا وائرس نے نکل کر تندرست انسان کے خلیات کو متاثر کیا۔

روسی سائنسدانوں کی ریسرچ سے یہ نتیجہ نکلا کہ ہمارے جسم کے خلیات میں سے ہر ایک خلیہ شعاعیں خارج کرنے والا اور شعاعیں وصول کرنے والا ہے۔

اگر ایک صحت مند خلیہ ایک بیمار خلیے سے خارج ہونے والی شعاع کو وصول کر لے تو وہ صحت مند خلیہ بھی بیمار ہو جائے گا۔ اب متعدد مرتبہ تجربات کی روشنی میں یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ اگر کچھ صحت مند خلیات Toxin کے اثر سے بیمار ہو جائیں کسی اور بیماری کے وائرس کی وجہ سے متاثر ہوں اور Ultra Violet Rays خارج کریں تو یہ شعاعیں ان صحت مند خلیات میں بھی خرابی پیدا کر دیتی ہیں جن کا ان سے کسی قسم کا کوئی رابطہ نہیں ہوتا۔

اس علمی دریافت پر اس قدر تحقیق ہوئی ہے کہ اب اس کی صحت پر کوئی شک و شبہ نہیں ہو سکتا اور سائنسدانوں نے یہ نتیجہ اخذ کر لیا ہے کہ خلیات کا ایک گروہ اگر چند بیماریوں میں مبتلا ہو جائے تو ان میں سے ہر بیماری ایک مخصوص قسم کے فوٹون خارج کرتی ہے۔ سائنسدان اب ان Photons کے جدول تیار کرنے میں مشغول ہیں جو بیمار خلیات مختلف قسم کی بیماریوں کی اقسام کی وجہ سے خارج کرتے ہیں۔ چونکہ بیکٹیریا اور Toxin کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں کوئی ایک یاد نہیں لہذا اس جدول کے تیار کرنے میں ایک عرصہ لگ سکتا ہے، البتہ جدول کی تیاری کے دوران کئی بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر جب یہ معلوم ہو جائے گا کہ

جولائی ۲۰۱۲ء

روحانی علاج

الحمد لله رب العالمين

سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو عالمین کا رب ہے۔

عالمین سے مراد یہ ہے کہ اگر ہم اس دنیا کو ایک عالم سمجھ لیں تو عالمین میں بی شمار دنیاں ہیں۔

ہماری اس دنیا میں سورج طلوع ہوتا ہے، غروب

ہوتا ہے، اس طرح کی بے شمار دنیاں ہیں۔ جب ہم دنیا کا

تذکرہ کرتے ہیں تو اس دنیا میں ہمیں زمین کے ساتھ ساتھ

مشرق و مغرب، شمال و جنوب کی ستوں کا علم بھی حاصل

ہوتا ہے، زمین کے اوپر جو معدنیات ہیں، نباتات

جمادات، دوسری جو مخلوقات ہیں، حیوانات، حیوانات میں

چوپائے ہیں، پرندے ہیں، نباتات میں ہزاروں اقسام کے

درخت ہیں، اس کے علاوہ بے شمار گیسز ہیں، سمندر ہے،

سمندر کی مخلوق ہے۔۔۔۔ ان سب کا بھی علم ہوتا ہے۔

عالم سے مراد یہ ہے کہ جس میں اللہ تعالیٰ کی بے شمار

مخلوقات موجود ہوں اور ان مخلوقات میں زندگی بھی ہو

اور زندگی برقرار رکھنے کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے

وسائل بھی فراہم کیے جاتے ہوں۔ مثلاً جب بچہ پیدا ہوتا

ہے تو اس کی زندگی کے لیے تمام وسائل پہلے سے موجود

ہوتے ہیں۔ ایسا نہیں ہوتا کہ جو بچہ ہمارے یہاں پیدا ہوتا

تجربہ عظیمی

ہے وہ اپنی ضروریات پوری کرنے کے

لیے خود محنت مزدوری شروع کر دے اور رزق کا حصول

اس کی محنت کے اوپر Depend کرتا ہو۔

آپ دیکھیے کہ پہلے سے اس کی ضرورت کی ہر چیز

موجود ہوتی ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ ماں کے

سینے کو دودھ سے بھر دیتا ہے۔

زمین پہلے سے موجود ہوتی ہے۔ آسکین پہلے سے

موجود ہوتی ہے اور ماں کی خورد و نوش کا سارا سامان بھی

پہلے سے موجود ہوتا ہے۔

اگر ماں کے لیے خورد و نوش کا انتظام پہلے سے موجود

نہ ہو تو بچے کو دودھ نہیں ملے گا اور بچے کی نشوونما

نہیں ہو سکے گی۔

دنیا میں انسانوں کی تعداد چھ ارب بتائی جاتی ہے۔۔۔

(یہ خطبہ چند سال پہلے کا ہے) چلیے۔۔۔ چھ ارب تو انسان

سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو عالمین کو وسائل فراہم کرتا ہے!

جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کی زندگی کے لیے تمام وسائل پہلے سے موجود ہوتے ہیں۔

اللہ عالمین کو پیدا کر کے وسائل تخلیق کرتا ہے اور وسائل کی تقسیم رحمت اللعالمین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے وسیلے سے ہوتی ہے۔

جبکہ سورج سے خارج ہونے والی Ultra Violet شعاعیں خلاء میں جہاں ہوا موجود نہیں ہے اگر انسانی جسم پر پڑیں تو انہیں فاسٹر کر ڈالیں۔

یہاں یہ سوال بھی پیدا ہوتا ہے کہ متعدی بیماریاں

جو کسی جگہ اچانک نمودار ہوتی ہیں، کیا وہ شعاعوں کی بناء پر

نمودار ہوتی ہیں۔۔۔۔؟ اس سوال پر بھی تحقیق ہو رہی ہے۔

یہ بات سامنے آئی ہے کہ Ultra Violet شعاعیں بیمار

خلیات سے خارج ہونے کے بعد ارد گرد پھیل جاتی ہیں

اور اسی وجہ سے کبھی ایسا ہوتا ہے کہ جہاں متعدی بیماری

کے وجود کا شائبہ تک نہیں ہوتا وہاں اچانک ایک آدمی

اس بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔

روس اور امریکہ کے ماہرین جنہیں یقین ہے کہ

بیماری، بیمار خلیات سے شعاعوں کے ذریعے صحت مند

خلیات تک پہنچتی ہے اس بات پر غور کر رہے ہیں کہ

روشنی کی حرارت کیونکر صحت مند خلیے میں بیماری کو

جنم دیتی ہے۔

(جباری ہے)



درخت لگائیے۔۔۔۔۔

صحت بنائیے۔۔۔۔۔

سکون پائیے۔۔۔۔۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے

یا کھیت، مین شیج بونے، پھر اس میں سے پرند یا

انسان یا جانور جو بھی کھاتے ہیں وہ اس کی

طرف سے صدقہ ہے۔“ (بخاری، مسلم)

انفلوئنزا کے وائرس سے بیمار ہونے والے خلیات کون سی شعاع خارج کرتے ہیں اور ان کی مقدار کتنی ہے یا اس کی Speed کتنی ہے تو انفلوئنزا کے علاج و معالجے اور صحت مند خلیات کو بیمار ہونے سے روکنے کے سلسلے میں اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔

اس سلسلے میں امریکہ میں بھی تحقیقات ہوئی ہیں اور

جو نتائج حاصل ہوئے ہیں وہ روسی سائنسدانوں کے نتائج

سے ملتے جلتے ہیں اور ان کی اشاعت امریکہ کے کئی

ریسرچ میگزین میں ہو چکی ہے۔ اس موضوع پر امریکہ

کے ایک ریسرچر ڈاکٹر جو ہن روٹ نے ایک کتاب بھی

تحریر کی ہے۔

یوں دوسری صدی ہجری کے پہلے پچاس سالوں

کے دوران حضرت امام جعفر صادق کا پیش کردہ نظریہ کہ

روشنی کی بعض شعاعیں بیماریاں پھیلاتے کا باعث بنتی ہیں

جسے اس زمانے میں اور اس زمانے کے بعد غیر اہم خیال کیا

جاتا رہا بالآخر حقیقت ثابت ہو۔

یہاں ہم مسلمانوں کی فکر پر افسوس کرنے کے علاوہ

کچھ نہیں کر سکتے کہ جنہوں نے حضرت امام جعفر صادق

سے انتہائی عقیدت مندی کے جذبات تو رکھے لیکن ان

کے پیش کردہ نظریات پر غور و فکر نہیں کیا کہ نوب انسان

کی فلاح کا ایک دروازہ کھل جاتا۔

یہ کام غیر مسلموں نے کیا جو امام صاحب کے ساتھ

مسلمانوں کی مانند عقیدت پرستانہ جذبات تو نہیں رکھتے

لیکن ان کے علم کی قدر کرتے ہیں۔ علم کی قدر اسی

طرح ہی ممکن ہے کہ اسے حاصل کر کے اس کا استعمال کیا جائے۔

آج ہمیں معلوم ہو چکا ہے کہ Ultra Violet

شعاعیں جب بیمار اجسام سے خارج ہو کر تندرست اجسام

پر پڑتی ہیں تو انہیں بیمار کر دیتی ہیں۔



سے متعلق ہیں، مخلوق تک پہنچانا، یہ ایک الگ نظام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس نظام کی اس طرح نشاندہی فرمائی....! وما ارسلنک الا رحمة للعالمین اللہ تعالیٰ نے کائنات بنائی جس میں اربوں کھریوں دنیا میں ہماری طرح کی موجود ہیں۔ کروڑوں سورج ہیں، کروڑوں چاند ہیں اور کروڑ ہا کروڑ درخت ہیں، ہوا ہے آکسیجن ہے، مختلف گیسز ہیں، معدنیات ہیں۔ اب اس کی جو تقسیم ہے وہ کچھ اس طرح ہے کہ.... وما ارسلنک الا رحمة للعالمین....

کہ ہم نے تمہیں رحمة للعالمین بنا کر بھیجا ہے تاکہ تم کائنات میں ایک توازن کے ساتھ جس میں رحمت شامل ہو، ان وسائل کو تقسیم کرو۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ سب تعریفیں میرے لیے ہیں یعنی اللہ کے لیے ہیں اور میں عالمین کو پیدا کر کے ان کے لیے وسائل فراہم کرتا ہوں اور اس وسائل کی تقسیم ہے وہ رحمت اللعالمین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے وسیلے سے ہوتی ہے۔



ہو گئے.... پرندے کتنے ہیں....؟ اگر کبھی چمچروں کی تعداد آپ شمار کریں تو وہ بھی کھریوں ہو جائے گی.... درخت کتنے ہیں؟.... حشرات الارض کتنے ہیں؟.... چوپائے کتنے ہیں؟.... پھر اسی گلوب کے اندر جنات کی بھی آبادیاں ہے، وہ کتنے ہیں؟ اس کا کوئی شمار قطار ہی نہیں ہو سکتا....! یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ اللہ کی باتیں اگر تم شمار کرنے لگو اور تمہارے سامنے سمندر روشنائی بن جائیں اور زمین کے اوپر جتنے درخت ہیں، سب قلم بن جائیں تو سمندر کا پانی روشنائی بن کر خشک ہو جائے گا اور درخت سارے ختم ہو جائیں گے لیکن پھر بھی اللہ کی جو باتیں ہیں باقی رہیں گی۔

الحمد لله رب العالمین

سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو عالمین کو وسائل فراہم کرتا ہے.... ربوبیت کا مطلب ہے کفالت کرنا.... مخلوق کی اللہ تعالیٰ کفالت کرتا ہے۔

وسائل تخلیق کرنا، یہ ایک خاصیت ہو گئی.... ایک چیز بنادی.... اب ان وسائل کو جو مخلوق کی ضروریات

سیکچر 28

متغیر و غیر متغیر

کائنات کے دور خوں میں ایک رُخ کا نام زمانیت ہے اور دوسرے رُخ کا نام مکانیت ہے۔ جہاں کائنات زمانیت میں ظاہر ہوتی ہے۔ وہ نزولی حرکت ہے اور جب مکانیت پس منظر میں چلی جاتی ہے تو حرکت صعودی ہو جاتی ہے۔ نزول و صعود کا سلسلہ لوح محفوظ کے ساتھ قائم ہے۔ لوح محفوظ میں نزول کرنے والے تمام خد و خال جب عالم ناسوت کی طرف نزول کرتے ہیں تو لوح محفوظ اور عالم ناسوت کے درمیان ایک پردہ (اسکرین) آتا ہے۔ نزولی حالت میں عالم ناسوت اور لوح محفوظ کے درمیان اسکرین

کو برزخ کہتے ہیں۔ لوح محفوظ سے چلنے والی تصویریں جب عالم ناسوت میں مظہر بنتی ہیں اور یہ مظاہرات صعود کرتے ہیں تو لوح محفوظ اور عالم ناسوت کے درمیان ایک پردہ آتا ہے۔ اس پردے کو عالم اعراف کہتے ہیں۔ لوح محفوظ سے عالم ناسوت تک آنے میں اور عالم ناسوت سے لوح محفوظ تک واپس چلنے میں جو مراحل پیش آتے ہیں ان مراحل کی تعداد اوسات ہے۔

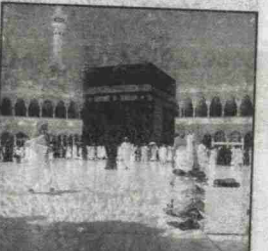
نفس واحدہ کے دور رخ ہیں۔ ایک رُخ اللہ کے ساتھ وابستہ ہے۔ نقطہ واحدہ انی کا وہ رُخ جو اللہ کے ساتھ وابستہ ہے اس کو علم القلم کہا جاتا ہے۔ یہی رُخ تخلیقی ذات بھی کہلاتا ہے اور اسے ورائے بے رنگ یا ورائے لاشعور بھی کہتے

مسجد الحرام کے بیرونی صحن میں

گرم نہ ہونے والے پتھر کی تنصیب شروع!

گریک تھاسس ماربل کا درجہ حرارت دن رات میں یکساں رہتا ہے۔

جگ اور عمرہ کے لیے آنے والوں کی سہولت کے لیے مسجد الحرام کے بیرونی صحن کے فرش پر دھوپ سے گرم نہ ہونے والا پتھر لگانے کا کام شروع کر دیا گیا ہے۔ اس مقصد کے لیے گریک تھاسس ماربل استعمال کیا جا رہا ہے جس کا درجہ حرارت دن رات یکساں رہتا ہے۔ یہ ماربل رات کے وقت ہوا میں موجود نمی کو جذب کر لیتا ہے جبکہ دن میں دھوپ اور حرارت کے باوجود گرم نہیں ہوتا۔ اس ماربل کتبہ کے گرد طواف کرنے کی جگہ پر پہلے ہی لگایا جا چکا ہے۔



کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ مفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواجائیں ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

ہیں۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں قلم اور لوح کے تین شے ہیں۔ قلندر بابا اولیاءؒ نے ان 23 شعبوں کا تذکرہ نہیں کیا۔ البتہ علم القلم کا تذکرہ کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ یہ شعبہ لا شعور کے اس نقطے سے متعلق ہے جس کی ایک سطح حافظہ دوسری سطح فکر ہے۔ حافظہ اور فکر کی دونوں سطہیں ایک ہی حرکت کے دو رخ ہیں۔ حافظہ کی سطح خلائے نور ہے۔ خلائے نور بسیط، عمیق اور محیط ہے۔ فکر کی سطح شخص نور ہے جو خلائے نور سے نور کی طرف یعنی لامحدودیت سے محدودیت کی طرف نزول کرتی ہے۔

یہ بہت عمیق اور گہری بات ہے۔ اب ہم نور خلائے نور حافظہ اور فکر کی مشاہداتی صورت حال بیان کرتے ہیں۔ جب کچھ نہیں تھا تو اللہ تھا۔ اللہ ایک ذات ہے، اللہ بصیر ہے، اللہ خیر ہے، اللہ علیم ہے، اللہ محبت کرنے والا ہے، اللہ خالق ہے۔ اپنی مخلوق کی تمام ضروریات سے واقف ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ذہن بھی ہے، اللہ کے ذہن میں یہ بات آئی کہ اپنے تعارف کے لیے وہ ایسی تخلیق عمل میں لائے جس تخلیق میں حافظہ ہو، فکر ہو، بصیرت ہو، علوم دیکھنے کی تمام صلاحیتیں ہوں تاکہ مخلوق اللہ کو پہچان لے۔

اللہ کے ذہن میں خیال آیا کہ ایک ایسی کائنات بنائی جائے اور اس کائنات کے افراد میں ایسے منتخب افراد ہوں جو اللہ کو پہچان سکیں اور جن کا اللہ کے ساتھ تعلق قائم ہو۔ اللہ کے ذہن میں یہ خیال نقش و نگار اور خدوخال کے ساتھ موجود تھا۔ اللہ نے اس خیال کو مظاہراتی شکل و صورت دینی چاہی تو کہا ”کن“۔ اللہ کے ذہن میں جو کچھ اور جس طرح تھا، وہ عمل میں آ گیا۔ جہاں یہ پروگرام عمل میں آیا اس عالم کو عالم ارواح کہتے ہیں۔ عالم ارواح کے بعد دوسرا عالم لوح محفوظ ہے۔ عالم ارواح کے بعد لوح محفوظ پر کائنات کی ہر حرکت کائنات کا ہر لمحہ اور کائنات کے اندر جتنی نوعیں ہیں سب کی صورتیں نقش

ہو گئیں۔ ان نقوش یا فلم کا نام لوح محفوظ ہے۔ پھر اس پروگرام کو اللہ کے قانون کے مطابق حرکت ملی اور کائنات خدوخال کے ساتھ مظہر بن گئی۔ جہاں کائنات نے نوعی اعتبار سے مظاہراتی خدوخال اختیار کیے۔ یعنی فلم کا بچائی پروگرام نوعی اعتبار سے الگ الگ ہو اس عالم کو عالم مثال کہتے ہیں۔ نوعی پروگرام کی فلم جب انفرادی صورت میں ڈیلے ہوئی تو اس کا نام عالم ناسوت ہے۔ ہر شے ایک طرف نزول کر رہی ہے اور دوسری طرف صعود کر رہی کا مطلب یہ ہے کہ کائنات کی ہر شے لا محدودیت سے محدودیت کی طرف سفر کر رہی ہے۔ ہر شے اس بات کا تعارف کر رہی ہے کہ اللہ کی ذات پاک بے نقص اور غیر محدود ہے۔ ہم اگر متغیر اور غیر متغیر کو الگ الگ سمجھنا چاہیں تو غیر متغیر کا نام غیر محدودیت اور متغیر کا نام محدودیت رکھیں گے۔ جب شے میں تغیر پیدا ہوتا ہے تو پہلے حدود کا قیام عمل میں آتا ہے۔ یعنی حد بندی کے بغیر کوئی شے تغیر کا مظاہرہ نہیں کرتی۔ کسی شے میں حدود کا تعین نہ ہو تو حرکت واقع نہیں ہوتی۔ مخلوق محدود ہے اور خالق تغیر سے پاک ہے۔ تغیر سے پاک ہونا ہر قسم کی احتیاج ہر طرح کی پابندی سے آزاد ہونا ہے۔ لامحدودیت خالق کی صفت ہے اور محدودیت مخلوق کا وصف ہے۔

(جباری ہے)



قرآن حکیم کی مقدس

آیات و احادیث نبوی

آپ کی روحانی اور

علمی معلومات میں

اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی

جائی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔



سلسلہ عظیمیہ کا نصب

العین اور تعلیمات:

سلسلہ عظیمیہ کا نصب

العین عرفان الہی کا حصول

ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کی

تعلیمات کا مقصد توحید

باری تعالیٰ کو سمجھنا،

اللہ تعالیٰ کی صفات سے

آگہی حاصل کرنا، قرآن

پاک میں تفکر کرنا، باعث

تخلیق کائنات، نوراؤل، نبی

آخر حضرت محمد صلی اللہ

علیہ وسلم کی تعلیمات پر

غور و فکر کرنا ہے۔ ان

مقاصد کے حصول کے لیے تزکیہ

نفس اور عرفان ذات کے مراحل سے

گزرنا ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین

ترغیب دیتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات (تصوف) کو سمجھنے کے

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مرکز اعظم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعورا اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس آن لائن لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تخفیف روحانی ڈاکٹریٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

میں اپنی روحانی اولاد کو، سلسلہ عظیمیہ کے

سب اراکین کو تاکید کرتا ہوں کہ وہ

کائنات کے خالق حقیقی، اللہ

وحدہ لا شریک کا عرفان

حاصل کرنے کے لیے

ہمہ وقت متوجہ رہیں

اور اس کے لیے تزکیہ

نفس کا اہتمام کریں۔ اپنی

اصل یعنی اپنی روح کو سمجھنے

کی کوشش کریں۔ قرآن

میں تفکر اور حضرت

محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت طیبہ

کا مسلسل مطالعہ کریں۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات

انسان کو اس کی اصل کی طرف

اور اس کے خالق کی طرف توجہ دلائی

ہیں اور بندہ کو اللہ سے محبت کی اور اللہ سے قربت کی

ترغیب دیتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات (تصوف) کو سمجھنے کے

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مرکز اعظم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعورا اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس آن لائن لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تخفیف روحانی ڈاکٹریٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مرکز اعظم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعورا اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس آن لائن لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تخفیف روحانی ڈاکٹریٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مرکز اعظم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعورا اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس آن لائن لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تخفیف روحانی ڈاکٹریٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مرکز اعظم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعورا اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس آن لائن لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

مختلف پہلو یا مختلف زاویے ہیں۔ ہمیں ان تعلیمات کو بحیثیت ایک انسان سمجھنا چاہیے یعنی ان تعلیمات کو اس زاویے سے سمجھنے کی کوشش کرنا چاہیے کہ انسان کو خواہ اس کا تعلق کسی بھی مذہب یا قوم سے ہو، تصوف کی ضرورت کیوں ہے...؟

پھر ہمیں تصوف کو بحیثیت ایک مسلمان سمجھنا چاہیے۔ ایک مسلمان کے لیے تعلیمات تصوف کی کیا اہمیت ہے... ہمیں سمجھنا چاہیے کہ تصوف کی تعلیمات ایک مسلمان کی کن ضروریات کی تکمیل کرتی ہیں...؟

اور پھر مزید خصوصیت کے ساتھ بحیثیت ایک عظیمی کے ان تعلیمات کو سمجھنے کا اہتمام کرنا چاہیے یعنی اس سلسلہ طریقت سے وابستگی کے بعد ایک رکن سلسلہ کے لیے علم و عرفان کے اس سفر کے کیا تقاضے ہیں...؟

سلسلہ عظیمیہ میں جو ذمہ داران ہیں جیسے نگران مراقبہ ہال یا کوئی اور ذمہ دار، انہیں سلسلہ عظیمیہ کے ایک ذمہ دار رکن کی حیثیت سے ان تعلیمات کو زیادہ توجہ سے سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے، انہیں ناصر صرف اپنی تربیت کی طرف توجہ دینی چاہیے بلکہ دوسرے اراکین سلسلہ کو بھی مختلف معاملات میں سہولت و معاونت فراہم کرنی چاہیے اور سلسلہ عظیمیہ کے پیغام کی ترویج کے لیے ایک ٹیم لیڈر کی حیثیت سے اپنی خدمات انجام دینی ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے ہر فرد کو مرشد کی معاونت کرنا ہے۔

اللہ کی نعمت:

مسلمانوں کے لیے یہ بات سب سے زیادہ اہم ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں اپنے حبیب محمد ﷺ کی امت میں شامل فرمایا ہے۔ حضرت محمد ﷺ کا امتی ہونا دنیا کی ہر نعمت سے بڑی نعمت ہے۔ یہ کس قدر بڑی نعمت ہے اس کا کچھ اندازہ دو درازل میں ہونے والی ایک مجلس سے لگایا

جاسکتا ہے جس میں اللہ تعالیٰ نے اپنے تمام انبیاء کے ام سے ایک اقرار لیا۔ اس مجلس کا ذکر قرآن پاک کی سورہ آل عمران میں ہے۔

وَإِذْ أَخَذَ اللَّهُ مِيثَاقَ النَّبِيِّينَ لَمَا آتَيْنَاكُمْ مِنْ كِتَابٍ وَحِكْمَةٍ ثُمَّ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مُصَدِّقٌ لِمَا مَعَكُمْ لَتُؤْمِنُنَّ بِهِ وَلَتَنْصُرُنَّهُ قَالَ أَأَقْرَضْتُمْ وَأَخَذْتُمْ عَلَىٰ ذَلِكُمْ إِصْرِي قَالُوا أَقْرَضْنَا قَالَ فَاشْهَدُوا وَإِنَّا مَعَكُمْ مِنَ الشَّاهِدِينَ

(سورہ آل عمران: 81)

ترجمہ: اور یاد کرو جب اللہ نے انبیاء سے عہد لیا کہ میں تمہیں کتاب و حکمت میں سے جو کچھ عطا کروں پھر ایک رسول (نبی آخر حضرت محمد ﷺ) آکر اس کی تصدیق کریں تو تم ان پر ایمان لانا اور ان کی نصرت کرنا۔ (یہ کہہ کر اللہ تعالیٰ نے اپنے انبیاء سے دریافت) فرمایا کیا تم اقرار کرتے ہو اور اس پر میرا بھاری عہد لیتے ہو؟ (انبیاء نے عرض کیا جی ہاں ہم اقرار کرتے ہیں) اب اللہ تعالیٰ نے انبیاء سے) فرمایا تم گواہ رہنا اور میں بھی تمہارے ساتھ گواہوں میں شامل ہوں۔

غور کیجئے! اگر کوئی نبی بھی نبی آخر حضرت محمد ﷺ کا زمانہ پاتے تو وہ اللہ تعالیٰ سے کیے ہوئے اقرار کے تحت آپ ﷺ کا امتی ہونے پر فخر محسوس کرتے۔ حضرت محمد ﷺ کا امتی ہونا وہ شرف ہے جس کے لیے اللہ تعالیٰ نے اپنے انبیاء سے بھی اقرار لیا تھا۔

ہمیں سوچنا چاہیے کہ یہ کتنی بڑی نعمت اللہ تعالیٰ نے ہمیں عطا فرمادی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں اپنے نبی آخر ﷺ کی امت میں پیدا کیا ہے۔ حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کا امتی ہونا دنیا کی ہر نعمت سے بڑی نعمت ہے۔

ہم اللہ تعالیٰ کا بے انتہا شکر ادا کرتے ہیں کہ اس بے نیاز ہستی نے اپنے حبیب محمد مصطفیٰ ﷺ کے امتی

ہونے کا شرف ہمیں بخشا اور اس شرف کے ساتھ مزید ایک مہربانی یہ فرمائی کہ ہمیں اپنی اس مختصر سی فانی زندگی میں اپنے ایک دوست کے دامن ارادت سے بھی وابستگی عطا فرمادی۔ جب ہم اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں پر غور کرتے ہیں تو دل شکر کے جذبات سے لبریز ہو جاتا ہے اور آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا کتنا کرم ہوا کہ اللہ کے ایک دوست کا دامن میسر آیا اور اللہ کے دوست کی دعائیں ہمارے اوپر سنا بنیں۔

یک زمانہ صحبت با اولیاء بہتر از صد سالہ طاعت بے ریا ہمیں ولی اللہ کی صحبت کے صرف لمحے نہیں ملے بلکہ اللہ نے ان کی طویل اور بارگت رفاقت میسر فرمادی۔ ناصر ان کی خدمت میں رہنے کے مواقع ملے بلکہ ان سے تربیت کا شرف بھی ملا۔ ان سے فیض ملا اور ان کی نسبت سے مہربانیوں اور فیض کے کئی درگتھلے گئے اور یہ سب نعمتیں اللہ کی عطا کردہ ہیں اس میں کسی شاگرد کا کوئی کمال نہیں ہے۔ یہ سب عطا ہے۔

مرشد کی شکل میں نعمت ملنے پر ہمیں اللہ کا بہت زیادہ شکر ادا کرنا چاہیے۔ اس شکر کا ایک عملی طریقہ مرشد کی طرز فکر کو سمجھنا، مرشد کے پیغام اور ان کی تعلیمات کو سمجھنے کا اہتمام کرنا ہے۔ اس نعمت کے شکر کا ایک طریقہ مرشد کا بہت زیادہ احترام و اکرام ہے اور ان کی تعلیمات پر صدق دل سے عمل کرنا ہے۔

جس مرید کے دل میں مرشد کا جتنا زیادہ ادب و احترام ہو گا وہ بندہ اتنا ہی سعید ہو گا یعنی مرشد کا ادب و احترام مرید یا شاگرد کے لیے سعادت کی نشانی ہے۔

بیعت:

سلسلہ طریقت میں بیعت ہونا، زندگی بھر کا معاملہ ہے بلکہ بیعت کے ذریعہ قائم ہونے والی نسبت اس دنیا

سے چلے جانے کے بعد بھی باقی رہتی ہے، اس لیے کسی سلسلہ طریقت کے بزرگ کے ہاتھ پر بیعت کرنے سے پہلے خوب سوچ سمجھ لینا چاہیے۔ سلسلہ طریقت میں بیعت ہر ایک کے ہاتھ پر نہیں کی جاسکتی۔ کسی سلسلہ طریقت میں بیعت لینے کے عجز امام سلسلہ ہوتے ہیں۔ ان کے بعد ان کی جانب سے اجازت یافتہ ان کے جانشین، اور پھر اس جانشین کے اجازت یافتہ جانشین بیعت لینے کے عجز ہوتے ہیں اور یہ عمل تسلسل کے ساتھ اسی طرح جاری رہتا ہے۔ کسی عجز ہستی سے رضاد و رغبت کے ساتھ باقاعدہ بیعت کے بعد یہ بیعت مرید کی جانب سے یکطرفہ طور پر ختم نہیں کی جاسکتی۔ کوئی مرید از خود یہ بیعت ختم نہیں کر سکتا البتہ مرشد کسی مرید کو بوجہ نافرمانی اپنے حلقہ بیعت سے اور سلسلہ کی نسبت سے خارج کر سکتا ہے۔

اللہ تعالیٰ محفوظ رکھے۔ آمین!

مرشد سلسلہ طریقت کی وہ اجازت یافتہ ہستی ہے جس کے ہاتھ پر اس سلسلہ طریقت میں بیعت کی جائے۔ ایک سلسلہ طریقت کے امام یا مرشد اپنی زندگی میں اپنے شاگردوں میں سے کسی ایک کو یا چند کو بیعت کی اجازت دے سکتے ہیں۔

سلسلہ چشتیہ کے بزرگ حضرت خواجہ معین الدین چشتی نے اپنے خلیفہ قطب الدین بختیار کاکی رحمۃ اللہ علیہ کو خلافت مرحمت فرمانے کے بعد بیعت کی اجازت بھی عطا فرمادی تھی۔ سلسلہ طریقت کے ایسے بزرگ خلیفہ مجاز کہلاتے ہیں۔ حضرت بابا فرید رحمۃ اللہ علیہ نے سلسلہ چشتیہ میں جو بیعت کی تھی وہ حضرت قطب الدین بختیار کاکی رحمۃ اللہ علیہ کے دست مبارک پر کی تھی اور اس وقت حضرت خواجہ معین الدین چشتی رحمۃ اللہ علیہ حیات ظاہری میں اس دنیا میں رونق افروز تھے۔

تبی: صفحہ 215 پر ملاحظہ کیجئے

3



آئیے

کرتے ہیں!

مراقبہ

مراقبہ کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے آدمی فطرت سے قربت محسوس کرتا ہے۔

ترقی یافتہ ممالک کے باشندے ہوں یا ترقی پذیر ممالک میں رہنے والے، بے شمار مرد و خواتین کے سب سے بڑے مسائل اسٹریس اور ٹینشن ہیں۔ یہ مسائل آگے چل کر ڈیپریشن، مختلف قسم کے ذہنی وجہ بانی عدم توازن Schizophrenia اور بعض دیگر نفسیاتی امراض کا سبب بن رہے ہیں۔

ہم اپنے بزرگوں سے پوچھیں تو ہمیں علم ہوگا کہ اب سے چالیس پینتالیس سال پہلے تو اکثر لوگ ان نفسیاتی امراض کا نام تک نہ جانتے تھے۔

بڑھتی ہوئی مہنگائی، روزگار کی طرف سے بے یقینی کی صورتحال، دن

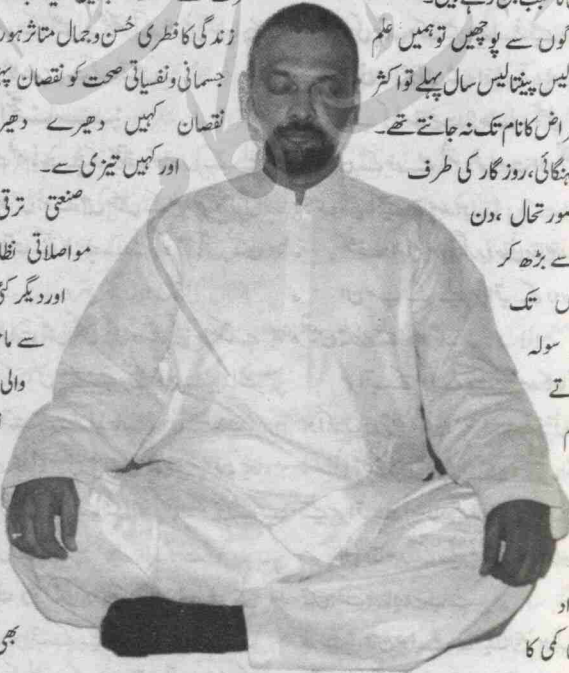
میں آٹھ گھنٹوں سے بڑھ کر بارہ چودہ گھنٹوں تک اور کہیں تو سولہ سولہ گھنٹوں تک کام کرتے رہنا اب ایک عام سی بات ہے۔ متوسط

طبقت کے افراد ہوں یا متوسط افراد سب ہی وقت کی کمی کا

گلہ کرتے نظر آتے ہیں۔ ان معاشی مصروفیات کے پیچھے صرف گھریلو اخراجات کی ادائیگی کی فراہمی کے انتظامات ہی شامل نہیں ہیں بلکہ بہت سے خوش حال اور متوسط افراد بھی کام کی زیادتی میں گھرے ہوئے نظر آتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی شدید مصروفیت کی وجہ بزنس کو استحکام دینا اور شدید مقابلے کی دوز میں آگے رہنا ہے۔

تیزی سے تبدیل ہوتے ہوئے یا بعض حلقوں کی طرف سے قصداً تبدیل کیے جانے معیارات سے زندگی کا فطری حسن و جمال متاثر ہو رہا ہے۔ یہ عوامل جسمانی و نفسیاتی صحت کو نقصان پہنچا رہے ہیں۔ یہ نقصان کہیں دھیرے دھیرے ہو رہا ہے اور کہیں تیزی سے۔

صنعتی ترقی، تیز رفتار مواصلاتی نظام، معاشی دوڑ اور دیگر کئی عوامل کی وجہ سے ماحول میں ہونے والی تبدیلی کو روکنا تو ہمارے لیے ممکن نہیں ہے تاہم کئی تدابیر ایسی ہیں جن کے ذریعے آج بھی جسمانی صحت



کے ساتھ ساتھ نفسیاتی، جذباتی اور روحانی طور پر بھی صحت مند اور خوش رہا جاسکتا ہے۔

ان تدابیر میں مراقبہ سرفہرست ہے۔

مراقبہ کے چند فوائد کا ذکر گزشتہ ماہ ہوا تھا۔ ان سطور میں ایک جگہ ہم نے تحریر کیا تھا

اگر آپ اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے مراقبہ سے مدد لینا چاہیں تو آپ کو چند امور کا خیال رکھنا ہو گا۔ ان چند امور کو ہم یہاں ترتیب وار بیان کر رہے ہیں۔

1- ارادہ

2- مقصد کا تعین

3- وقت کا انتخاب

4- غذائی معمولات کا جائزہ اور حسب ضرورت رد و بدل

5- لباس کا جائزہ اور حسب ضرورت رد و بدل

ارادہ اور مقصد کے تعین پر مختصر اچھے عرض کیا جا چکا ہے۔ اب ہم اگلے نکات پر بات کرتے ہیں۔

3- وقت کا انتخاب:

یہ تو ایک عام فہم بات ہے کہ مختلف کاموں کے لیے مختلف اوقات مخصوص ہوتے ہیں، مثال کے طور پر ورزش کے لیے بہترین وقت صبح کا ہے۔ دوپہر کو ورزش نہیں کرنی چاہیے۔

مراقبہ دن یا رات میں کسی بھی وقت کیا جاسکتا ہے تاہم مناسب ہو گا کہ اس کے لیے صبح سویرے یا رات سونے سے پہلے کا وقت مقرر کر لیا جائے۔ کئی حضرات و خواتین صبح اٹھ کر فوراً کام کی تیاریوں میں مصروف ہو جاتے ہیں اور صبح ورزش، مراقبہ یا ایسی اور کسی ایکٹیوٹی کے لیے وقت نہیں نکال سکتے۔

ایسے حضرات و خواتین دوپہر، شام یا رات میں مراقبہ کر سکتے ہیں۔ مراقبہ کے لیے دن میں حسب سہولت کوئی بھی وقت مقرر کر لیں۔ پھر اس وقت کی پابندی کی

جائے۔ یہ نہ ہو کہ چند روز شام میں مراقبہ کیا پھر کبھی شام کے بجائے رات سونے سے پہلے مراقبہ کر لیا۔ چند روز بعد رات کے بجائے دوپہر کا وقت مقرر کر لیا۔ اس طرح کی بے ترتیبی سے مراقبہ کی مشق سے حاصل ہوسکتے والے فوائد متاثر ہوں گے۔

مراقبہ کے لیے اپنی سہولت سے دن یا رات میں کوئی ایک وقت مقرر کر لیجئے اور پھر اس وقت کی پابندی کیجئے۔

مراقبہ کا دورانیہ کیا ہو....؟

مراقبہ کے دورانیہ اور مدت کا انحصار اس بات پر ہے

کہ آپ کس مقصد کے لیے مراقبہ کرنا چاہتے ہیں۔

اسٹریس، ٹینشن، نیند کی کمی یا ٹوٹ ٹوٹ کر نیند آنے کی شکایت، مختلف امراض کی پیچیدگیوں سے بچاؤ، قوت مدافعت کی بہتری، جسمانی صحت کی بحالی، جلد کی صفائی اور جلد کی چمک دمک میں اضافے جیسے مقاصد ہوں یا

ذہنی صلاحیتوں میں اضافے، یادداشت کی بہتری، سچے خواب کی صلاحیت بڑھانے، چھٹی حس کی بیداری، وجدان کے ذریعے فہم و فراست اور تخلیقی صلاحیتوں کو فائدہ پہنچانا جیسے مقاصد ہوں یا

کشف والہام اور دیگر روحانی مقاصد ہوں!

ان سب کے لیے مراقبہ کے دورانیہ اور مدت کا تعین علیحدہ علیحدہ ہو گا۔

مراقبہ کے حوالے سے مقاصد کا جائزہ لینے سے واضح ہو گا کہ زیادہ تر خواتین و حضرات نے ذہنی سکون، بہتر نیند، جسمانی صحت کی بہتری، حسن و کشش میں اضافے کے لیے مراقبہ سے استفادہ کرنا چاہا۔

ان مقاصد کے لیے مراقبہ کا دورانیہ روزانہ کم از کم بیس منٹ ہونا مناسب ہے۔

مدت: اس حوالے سے ایک اہم سوال یہ ہے کہ مراقبہ کتنے عرصے تک کیا جائے....؟

اس کا انحصار ان مقاصد میں سے کسی ایک یا زیادہ مقاصد اور مراقبہ کرنے والے کی اپنی دلچسپی اور استعداد پر ہے۔

یہ مدت چند ہفتے بھی ہو سکتی ہے اور چند ماہ بھی۔

کسی کام کو بطور علاج کیا جائے تو اس سے آگاہت یا یوریت کا احساس بھی جلد ہی غالب آسکتا ہے لیکن اگر کوئی کام شوق اور جذبے کے ساتھ کیا جائے تو اس کام سے وابستگی میں خوشی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔

کئی لوگوں نے بطور علاج مراقبہ شروع کیا۔ اس وقت ان کے ذہن میں تھا کہ یہ چند ہفتوں کی ایک مشق ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انہوں نے جن مسائل کی وجہ سے مراقبہ شروع کیا تھا وہ مسائل بھی بفضل تعالیٰ حل ہو گئے لیکن اس دوران کئی لوگوں کی مراقبہ میں دلچسپی اتنی بڑھ گئی کہ متعلقہ مسائل حل ہوجانے کے باوجود انہوں نے مراقبہ جاری رکھا۔ اب مراقبہ ان کے لیے

ایک وقتی ضرورت سے بڑھ کر ایک جذبے (Passion) کی حیثیت اختیار کر گیا۔ کسی خاص کام کے لیے مراقبہ شروع کرنے والے کئی حضرات و خواتین نے مراقبہ کو اپنی زندگی کے معمولات میں شامل کر لیا ہے اور اس کی

وجہ یہ ہے کہ مراقبہ سے کئی بیش بہا اور دور رس فوائد ملتے ہیں۔

4- غذائی معمولات کا جائزہ اور حسب ضرورت رد و بدل:

ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں اور جس طرح کھاتے پیتے ہیں اس کے اثرات ہمارے جسم اور صحت پر ہی نہیں بلکہ ہمارے موڈ اور شخصیت پر بھی ہوتے ہیں۔

آپ موجودہ دور میں انسانوں کو درپیش مسائل کا جائزہ لیجئے۔ آپ کو بیشتر مسائل کی وجہ صرف ایک ہی نظر آئے گی اور وہ ہے فطرت کے مقرر کردہ اصول و ضوابط کی خلاف ورزی.... آپ غور کیجئے، شہری طرز زندگی میں

لوگوں کے زیادہ تر معمولات فطرت کے مطابق نہیں ہیں بلکہ بعض معمولات تو فطرت سے متضاد ہیں۔

ان میں رات گئے تک تیز روشنی کا استعمال، شام کا کھانا رات دیر سے کھانا، کھانے اور سونے کے درمیان وقفے کا کم ہونا، رات کو دیر سے سونا، سورج نکلنے کے بعد دیر تک سوتے رہنا یا پھر رات کو دیر سے سو کر صبح جلدی بیدار ہوجانا جیسے معمولات شامل ہیں۔

فطرت کا تقاضہ تو یہ ہے کہ انسان کی غذائی ضرورتوں کی تکمیل متوازن غذا سے اور کھانے پینے کے نظام الاوقات کی پابندی کے ساتھ ہو۔ موجودہ دور میں بے شمار لوگوں کا انداز طعام یہ ہے کہ جب بھی ملے اور جو کچھ بھی ملے خوب کھاؤ، خوب پیو۔

انسان کے ذہن و جسم پر مراقبہ کے نہایت مفید اثرات دراصل انسان کے لیے فطرت کی نوازشات اور انعام کی حیثیت رکھتے ہیں۔

مراقبہ سے بہتر طور پر استفادے کے لیے ضروری ہے کہ مراقبہ کرتے ہوئے ہم خود کو فطرت سے قریب کرنا شروع کر دیں۔ اس کام کی ابتداء ہمیں غذائی اجزاء اور خورد و نوش کے معمولات کے جائزے سے کرنا چاہیے۔

انسان کی غذا اور دیگر ضروریات کے بارے میں فطرت کا منشاء سمجھنے کے لیے جسم انسانی کے مختلف نظاموں پر غور کرنا چاہیے۔ انسان کے نظام ہضم Digestive System کے مطالعے سے واضح ہوتا ہے کہ انسانی غذا کا

بڑا حصہ سبزیوں، دالوں، چاول، جھلور اور دودھ پر مشتمل ہونا چاہیے۔ ہماری غذا میں گوشت کی مقدار کم ہونی چاہیے۔ گوشت کے ذریعے جسم میں پروٹین ملتے ہیں لیکن صرف گوشت میں ہی نہیں بلکہ کئی دالوں اور بعض سبزیوں میں بھی وافر مقدار میں پروٹین ہوتے ہیں۔

ہم اپنی غذائی خواہشات اور عادتوں کا جائزہ لیں تو پتہ

کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کرو دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

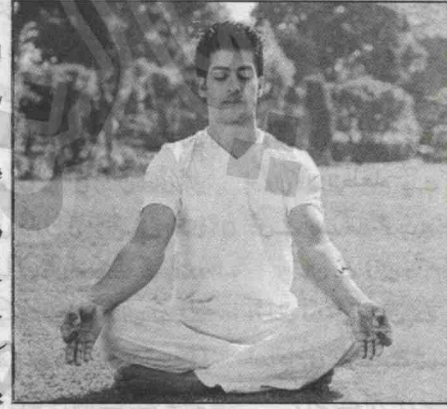
روحانی ڈائجسٹ، 1/7، D-1، ناظم آباد، کراچی 74600

قریب لانے میں بہت معاون ہوگا۔

یہ سطور پڑھتے ہوئے ہو سکتا ہے کہ آپ یہ سوچ رہے ہوں کہ مراقبہ کرنے کے لیے اتنے جتن کون کرے گا.... لیکن اگر آپ مراقبہ نہ کر رہے ہوں تب بھی اپنی صحت کی بہتری اور اپنی جسمانی و ذہنی صلاحیتوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے آپ کو اپنے غذائی معمولات کا جائزہ لینا چاہیے۔

5- لباس کا جائزہ اور حسب ضرورت ردوبدل:

اچھا لباس انسان کی شخصیت کو چارچاند لگا دیتا ہے۔ خواتین تو لباس کے معاملے میں بہت ہی حساس ہوتی ہیں۔ خواتین کی منفرد نظر آنے کی خواہش کی سب سے زیادہ



تخیل لمبوسات کے ذریعہ ہی ہوتی ہے۔ بعض مرد بھی لباس کے معاملے میں اپنے شوق اور اعلیٰ ذوق کا اظہار کرتے ہیں۔

لباس انسان کے ذوق کا عکاس ہوتا ہے لباس کسی حد تک انسان کے موڈ پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

فطرت سے قربت یا دوری میں لباس کا بھی حصہ ہے۔ مراقبہ سے زیادہ فائدہ پانے کے لیے بہتر ہوگا کہ ہمارے لمبوسات میں کاشن کا حصہ زیادہ ہو۔ گرمیوں میں مصنوعی ریشے سے تیار کردہ لباس کم سے کم اور سوتی کپڑے کے لمبوسات جبکہ سردیوں میں سوتی اور اوانی لمبوسات استعمال کیے جائیں۔



چلتا ہے کہ ہمارے کھانوں میں گوشت کا استعمال غیر ضروری حد تک زیادہ ہے۔ بعض افراد تو کھانوں میں صرف وہ ڈشز ہی پسند کرتے ہیں جن میں گوشت ہو اور سبزیاں نہ ہوں۔

مراقبہ کسی بھی مقصد کے لیے کیا جائے بہتر نتائج کے لیے مراقبہ کی ابتداء میں ہی اپنے غذائی معمولات کا جائزہ لے لیا جائے۔ جہاں اس معمول میں ردوبدل کی ضرورت ہو وہ کر لیا جائے۔

عام طور پر بھی اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ کی غذا میں گوشت کی مقدار کم اور سبزیوں، دال، چاول اور پھلوں کی مقدار زیادہ ہو، مناسب غذائیت کے حصول کے لیے مائع اشیاء میں دودھ کے استعمال پر غور کیجئے۔

انسان کا بہت گہرا تعلق مٹی اور پانی کے ساتھ ہے۔ یوں سمجھیے کہ پانی زندگی ہے اور مٹی اس زندگی کی نمونہ ذریعہ ہے۔ فطرت سے قربت بڑھانے میں مٹی اور پانی بہت مددگار ہیں۔

پانی زیادہ پیجیے اور پانی پینے کے لیے مٹی کے برتن زیادہ استعمال کیجئے۔ پانی پیتے ہوئے مٹی کی سوندھی سوندھی خوشبو فرحت و تسکین کے احساس سے سرشار کر دیتی ہے۔ پینے کے پانی کو مٹی کے صراحی یا مٹکے میں رکھئے اور پانی پینے کے لیے مٹی کا پیالہ یا گلاس استعمال کیجئے۔

مٹی اور پانی کا اتنا سا ملاپ ہی آپ کو فطرت کے

میں خوش اخلاق اور خوش شکل 28 سالہ شادی شدہ شخص ہوں اور اللہ کے فضل سے دو بچوں کا باپ ہوں، کچھ عرصہ پہلے تک میں بہت سے مسائل اور مشکلات سے دوچار تھا۔

وہ دور میرے لیے بہت ہی کٹھن تھا، اس دوران کبھی سوچتا تھا کہ زندگی نہایت اذیت ناک گزر رہی ہے، لہذا اپنے آپ کو ختم کر لوں مگر چند دوستوں کی ہمت افزائی کی وجہ سے یا پھر زندگی کے خاتمے کی ہمت نہ ہونے کی وجہ سے اس ارادے سے باز رہا۔ میں ایک عرصہ تک شدید ڈپریشن میں مبتلا رہا۔ وجہ یہ تھی کہ میں نے بی اے تک تعلیم حاصل کی۔ دو سال ہیلتھ ٹیکنیشن کا کورس بھی کیا اور چھ مہینے کار پینٹر کا کام کیا لیکن پھر بھی بے روزگار رہا۔ کوششوں کے باوجود جب روزگار نہ ملا تو زندگی بے کار محسوس ہونے لگی۔ میں نے بہت سے کام کیے مگر یکسوئی نہ ہونے کی وجہ سے کاموں کو خیر باد کہتا رہا، صرف اس امید پر کہ آگے پڑھوں گا، پڑھائی شروع کی تو دل میں خیال آیا کہ فرنیچر کا کام کروں، یہ کام تعلیم سے بہتر ہے۔ غرضیکہ میں نے اپنی آدمی زندگی اسی کشمکش میں گزار دی۔

ان دنوں ذہن پر عجیب سی کیفیت طاری رہتی نہ دل کام میں لگتا اور نہ پڑھائی میں، بس عجیب عجیب سے خیال ذہن میں آتے رہتے کبھی دل کہتا کہ بیرون ملک جاؤں، کبھی سوچتا کہ جنرل اسٹور کھولوں، کبھی خیال آتا کہ کسی آفس میں کام کروں، کبھی دل کہتا بچوں کو پڑھاؤں، یعنی ذہن میں کام اور کامیاب کام کرنے کے سوا کوئی دوسری بات نہیں آتی لیکن کوئی بھی کام مستقل مزاجی سے نہیں کر پاتا تھا۔

رات کو سوتے وقت فیصلہ کرتا کہ کل میں یہ کام کروں گا، وہ کام کروں گا مگر جب صبح ہوتی تو عدم دلچسپی اور خود اعتمادی کے فقدان کی وجہ سے سارے منصوبے

بے کار ہو جاتے۔ لوگ میری بے روزگاری کی داستان سن کر آگے گئے تھے۔ مجھے کوئی پسند نہیں کرتا۔ لوگوں کا مجھ پر سے اعتبار اٹھ گیا تھا۔ کوئی شخص مجھ پر بھروسہ نہیں کرتا۔ کیونکہ جو کچھ میں کہتا، دوستوں سے وعدہ کرتا انہیں پورا کرنے میں ناکام رہتا تھا۔ حد سے زیادہ قرضدار ہو گیا تھا۔ سگریٹ نوشی کی لت پڑ گئی تھی۔ اس حوالے سے گھر میں پوچھ گچھ ہوتی تو صاف جھوٹ بول جاتا ہوں جھوٹ بولنے کی عادت بھی پختہ ہوئی تھی۔ کئی مرتبہ کوشش کی کہ سگریٹ نوشی ترک کر دوں مگر دو تین ماہ کے بعد قوت ارادی ساتھ نہ دیتی اور پھر دوبارہ سے سگریٹ پینا شروع کر دیتا۔ ان ہی بہت سی پریشانیوں کی وجہ سے کافی کمزور ہو گیا تھا حالانکہ میں اپنی غذا کا بھرپور خیال رکھتا تھا۔

میری ذہنی اور جسمانی کیفیت کا علاج والدین نے شادی کی صورت میں نکالا کہ اس کی شادی کر دو خود ہی ٹھیک ہو جائے گا۔

والدین کی وجہ سے ایک جگہ رشتہ طے ہو گیا اور چند ماہ بعد شادی بھی ہو گئی۔ سسرال والے اچھے لوگ ہیں جب میری جا ب چھوٹ جاتی تھی تو وہ لوگ ہماری مدد بھی کر دیا کرتے تھے۔

ایک روز میں بے روزگار گھر میں بیٹھا تھا کہ میرے سسر اور سالے ہمارے گھر آئے، انہوں نے ملازمت چھوڑنے پر افسوس کا اظہار کیا۔ سر میری بے چین طبیعت سے اچھی طرح واقف تھے۔ وہ ڈائریکٹ تو کچھ نہ بولتے مگر باتوں باتوں میں بہت سی نصیحتیں کر جاتے۔ آج بھی وہ مجھے سمجھا رہے تھے۔ ان کی نصیحت مجھے اچھی نہیں لگ رہی تھی۔ میں نے ان سے صرف اتنا کہا کہ میں ملازمت پر پوری توجہ دینے کی کوشش کرتا ہوں مگر نا معلوم کیوں یکسوئی نہیں ہو پاتی۔ ڈپریشن اور ذہنی ٹینشن بھی رہتا ہے۔ مجھے کامیاب لوگوں پر غصہ آتا تھا کہ وہ

اتنے کامیاب کیوں ہیں اور میں ان سے پیچھے کیوں ہوں.... ان کی قابلیت، محنت اور صلاحیتوں سے فائدہ اٹھانے کے بجائے ان سے یہ تمام چیزیں چھیننا چاہتا تھا۔ میری ذہنی حالت کے پیش نظر سسر نے مجھے ماہر نفسیات سے رجوع کرنے کو کہا تو میں بھڑک اٹھا۔

”آپ مجھے پاگل سمجھتے ہیں، میں کوئی دیوانہ ہوں، آپ کے ذہن میں یہ بات آئی کیسے کہ میں پاگل اور نفسیاتی ہو گیا ہوں....؟“

انہوں نے میرے غصے کو ٹھنڈا کرتے ہوئے کہا ”بیٹا نفسیات ایک علم ہے، اس کے ذریعے ذہنی الجھنوں کا حل ممکن ہو جاتا ہے، آج کل کے جدید دور میں تقریباً ہر کوئی ذہنی ٹینشن، تفکرات اور الجھنوں میں مبتلا دکھائی دیتا ہے، اگر اس کا بروقت اور مناسب حل ڈھونڈ لیا جائے تو ذہنی مسائل باسانی حل ہو جاتے ہیں اور بہت سے ایسے راستے بھی دکھائی دیتے ہیں جن کے ذریعے زندگی سہل ہو جاتی ہے۔“

پھر میرے والدین اور گھر کے باقی لوگوں نے بھی اس حوالے سے مجھے سمجھایا، ان کے سمجھانے سے مجھے کچھ تسلی ہوئی اور ماہر نفسیات کے پاس جانے کے لیے رضامند ہو گیا۔ بہت سے ماہر نفسیات سے مشورہ کیا۔ زیادہ تر نے مجھے خواب آور ادویات استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ ان ادویات کو میں نے استعمال بھی کیا مگر کوئی خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا۔ ایک روز میں ایک ماہر نفسیات کے کلینک سے باہر نکل رہا تھا کہ سامنے دیوار پر ایک بینر پر نظر پڑی۔ اس پر تحریر تھا کہ:

”زندگی کو خوشحال بنانے، ذہنی ٹینشن اور دباؤ سے نجات پانے اور اپنی زندگی کو سہل بنانے۔“

اس بینر کو پڑھنے کے بعد سسر نے مشورہ دیا کہ ایک مرتبہ ان لوگوں سے بھی ملاقات کی جائے شاید کوئی بہتر

صورت دکھائی دے جائے۔ سسر کے اصرار پر میں راضی ہو گیا۔ سسر نے ٹیلی فون نمبر، ایڈریس اور تاریخ نوٹ کی، یہ سیمینار تھا جس کا موضوع تھا کہ ذہنی سکون کیسے حاصل کیا جائے۔

میں نے اس سیمینار کی رجسٹریشن کروائی اور مقررہ دن سیمینار اینڈنگ کرنے پہنچ گیا۔ یہاں اور بھی کئی لوگ آئے ہوئے تھے جن کی باتوں اور چہرے سے اندازہ ہو رہا تھا کہ وہ بڑے لکھے ہاشور لوگ ہیں۔ ایک صاحب اسٹیج پر آئے اور اپنے ادارے کا تعارف پیش کیا۔ پھر کہنے لگے کہ ”ہمارا ادارہ انسان کی ذہنی اور جسمانی دونوں سطح پر مدد کرتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ اب جدید سائنس کہتی ہے کہ 75 فیصد امراض کا تعلق ذہنی تفکرات اور ٹینشن سے ہے۔ ٹینشن، دباؤ، یکسوئی اور تفکرات کی وجہ سے انسان اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہوتا۔ آج بہت سے لوگ ایسے بھی مل جائیں گے جنہوں نے ڈپریشن اور احساس محرومی کی وجہ سے اپنی زندگی کے مقصد کا تعین نہیں کیا۔ یہ فیصلہ بھی نہیں کر سکے کہ کیا کرنا ہے، کس کام کی ان میں صلاحیت ہے اور کس کام سے آپ کو رغبت ہے۔ جب تک آپ یہ فیصلہ نہیں کریں گے آپ اپنے کام سے مطمئن نہیں ہوں گے اور ایک جھکے ہوئے مسافر کی طرح راستہ تلاش کرتے رہیں گے۔ یہی بے یقینی آپ کو اور بیزاری میں مبتلا رکھے گی۔“

یہ فیصلہ آپ کو خود کرنا ہو گا کہ آپ میں کون سا کام کرنے کی لگن اور صلاحیت ہے۔ اس کے بعد جو کام بھی شروع کریں اس یقین اور اعتماد کے ساتھ کریں کہ اس میں کامیاب ہوں گے۔ جس لمحہ آپ نے یہ فیصلہ اور عزم کر لیا ساری مایوسی اور بے یقینی دور ہو جائے گی اور اعتماد بحال ہو جائے گا۔

اعتماد میں بحالی اور کام میں یکسوئی کے لیے مراقبہ

سے بھی مدد ملی جاسکتی ہے۔

مراقبہ کے موضوع پر، میں نے اس سے قبل پڑھا تو تھا مگر کبھی استفادہ کرنے کا اتفاق نہ ہوا تھا اور اتنا یقین بھی نہیں تھا کہ ایک مشق ذہنی اور جسمانی مسائل کے لیے بھی مفید ہو سکتی ہے۔

مراقبہ کے بارے میں مزید بتاتے ہوئے یہ صاحب بولے ”مراقبہ انسان کی وہ حالت ہے جب انسان کسی ایک ہی کام میں ذہنی طور پر اتنا زیادہ گم ہو جائے کہ اسے ارد گرد کے ماحول یا آس پاس کی تمام باتوں کا خیال نہیں رہے بلکہ ایک ہی جانب زیادہ سے زیادہ توجہ مرکوز رہے۔ گو یا تمام چیزوں پر سے اس کی توجہ بالکل تو نہیں لیکن حد درجے کم ہو کر ایک ہی جانب زیادہ سے زیادہ مرکوز ہو جائے۔ انسانی دماغ جو کہ جسم کا سردار ہے جس کا کام تمام جسم کو احکامات دینا ہے۔ اس کی یہ حالت ارتکاز کی حالت ہے۔ ارتکاز کی اس حالت کا دوسرا نام مراقبہ ہے۔

ذہن کی کارکردگی میں ارتکاز کی حالت یا مراقبہ کی حالت بہت اہمیت رکھتی ہے، کسی بھی کام میں ذہنی ارتکاز ہو تو وہ کام زیادہ بہتر طور پر ہوتا ہے۔ پھر انہوں نے مراقبہ کرنے کے طریقہ کار کے بارے میں حاضرین مجلس کو پمفلٹ بھی تقسیم کیے اور مراقبہ کا ڈیمو پیش کر کے دکھایا۔ تقریب کے اختتام پر میں ان صاحب سے ملا جنہوں نے مراقبہ کے بارے میں لیکچر دیا تھا۔

وہ بولے ”اگر آپ کو دوران مراقبہ کسی قسم کی پریشانی کا سامنا رہے تو مجھ سے مشورہ کر سکتے ہیں، میں اپنی بساط کے مطابق آپ کی مدد کرنے کی کوشش کروں گا۔“ یہاں مختلف کتابوں کے اسٹال بھی لگے ہوئے تھے۔ ان میں مراقبہ، ربکی، یوگا اور مختلف الرٹھیٹھراپی سے علاج کے بارے میں کتابیں موجود تھیں۔ میں نے مراقبہ کے بارے میں ایک کتاب خرید لی۔ گھر آکر اس کتاب کا

مطالعہ کئی مرتبہ کیا۔ پھر مضبوط ارادے سے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

نماز عشاء سے قبل وضو کیا، نماز ادا کی، درود پاک کا ورد کیا۔ اس کے بعد رات کا ہلکا کھانا کھایا۔ آرام دہ لباس زیب تن کیا اور مراقبہ شروع کر دیا۔ آنکھیں بند کرتے ہی چاروں طرف اندھیرا پھیل گیا۔ کافی دیر تک اسی حالت میں بیٹھا رہا پھر ہلکی سی روشنی دکھائی دی پھر چند لمحوں بعد وہ بھی غائب ہو گئی۔ دوسرے، تیسرے اور پھر کئی روز تک کوئی خاص کیفیت نہ بن پائی۔ مراقبہ اس لیے پابندی سے جاری رکھا کہ میں بھی کامیاب زندگی گزارنا چاہتا تھا۔

ایک روز مراقبہ کا آغاز کیا ہی تھا کہ خود کو انتہائی ہلکا پایا۔ مجھے لگا جیسے ہوا مجھے فضا میں بلند کرتی جا رہی تھی۔ مراقبہ ختم کیا تو مجھے کافی ہلکا پھلکا محسوس ہوا۔

بستر پر سونے کے لیے لیٹا تو ایسی گہری نیند آئی کہ شاید پوری زندگی میں ایسی خوشگوار نیند کبھی نہیں آئی تھی۔ صبح اٹھ کر نماز فجر ادا کی اور قرآن پاک کی تلاوت کرنے لگا۔

ایک روز آنکھیں بند کیے مراقبہ کر رہا تھا، کچھ دیر بعد کیا دیکھتا ہوں کہ میں ایک خوبصورت پارک میں ہوں۔ طرف دکش پھول کھلے ہوئے ہیں۔ پارک حد نظر تک وسیع تھا مگر اس میں کوئی شخص نظر نہیں آ رہا تھا۔

مسلماً مراقبہ کرنے سے مجھے ذہنی یکسوئی حاصل ہوئی ہے اور منتشر خیالی دور ہوتی جا رہی ہے۔ ڈپریشن چھوڑے پن میں کمی آئی ہے۔ لوگوں سے کیے وعدے پورے کرنے لگا ہوں، اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ آج کل میں ایک ادارے میں کام کر رہا ہوں۔ کام کی یکسوئی کی وجہ سے ادارے والے بھی میری حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔



عبدالرؤف ہاشمی عظیمی کی شخصیت کراچی شہر میں ایک بڑے حلقے کے لیے کسی تعارف کی محتاج نہیں ہے۔ سلسلہ معظمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی ہدایت پر عبدالرؤف ہاشمی روحانی معالج کی حیثیت سے مرکزی

مراقبہ ہال میں آنے والے پریشان حال انسانوں کی جسمانی توانائی، دل کی آسودگی، ذہن کی کشادگی، روح کی بالیدگی اور سیرت و کردار میں بہتری کے لیے اپنے فرائض ادا کرتے ہیں۔ عبدالرؤف ہاشمی صاف شفاف ذہن کے مالک ہیں، نرم مزاج اور خوش ذوق ہیں۔ رؤف صاحب ہومیوپیتھ ڈاکٹر بھی ہیں مگر اسے باقاعدہ ذریعہ معاش نہیں بنایا بلکہ بلا معاوضہ لوگوں کو مشورے دیتے ہیں۔ آپ تقریباً 35 سال سے سلسلہ معظمیہ سے منسلک ہیں۔ گزشتہ

دہائیوں میں نے عبدالرؤف ہاشمی عظیمی سے ایک گفتگو کی جو قارئین کی نذر ہے۔

انٹرویو: مشکور الرحمن

ہم نے عبدالرؤف ہاشمی سے پہلا سوال ان کے ابتدائی حالات زندگی کے بارے میں کیا۔... عبدالرؤف ہاشمی ماضی کو یاد کرتے ہوئے گویا ہوئے۔ ”زندگی مسلسل اور مستقل جدوجہد کا دوسرا نام ہے۔ میری زندگی بھی جدوجہد اور محنت سے عبارت ہے۔“

عبدالرؤف ہاشمی عظیمی سے ایک ملاقات

قرآن در حقیقت وہ کتاب ہے جو مخلوق کو خالق اور اس کی تخلیق سے آگاہ کرتی ہے اور تخلیق میں تمام تر تخلیقات آجاتی ہیں خواہ وہ سائنسی فارمولے ہوں یا نباتات و جمادات و حیوانات۔“

(حباری ہے)



قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی ڈائجسٹ

قارئین کرام کی

سہولت کی خاطر خط

لکھنے والے کرم فرما

قارئین سے گزارش

کرتا ہے کہ آپ روحانی بنگ رائٹرز کلب، میری پسندیدہ کتاب، قدح سخن، معلومات عالم، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے بہترین مضامین اور روحانی سوال و جواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک محفل مراقبہ، اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔

نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس تاریخ ضرور تحریر کریں۔ بصورت دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہوگی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

عقل سلیم دی، اسی طرح سے بہت سے اوصاف دیے اور اختیار بھی دیا کہ وہ اپنے لیے جو راستہ مناسب سمجھے منتخب کر سکے۔“

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ مذہب سائنس سے متصادم ہے اور سائنس کے ساتھ مذہب کا چلنا مشکل ہے، جبکہ کچھ لوگ اس طرح سوچتے ہیں کہ سائنسی ترقی کی ہمیں کوئی ضرورت ہی نہیں ہے، آپ کے خیال میں روحانی تعلیمات کی روشنی میں اس مسئلے کا کوئی حل نکل سکتا ہے....؟

ہمارے اس سوال پر عبدالرؤف ہاشمی مسکرائے اور کچھ توقف کے بعد گویا ہوئے:

”اس کائنات میں شامل تمام کی تمام مخلوقات اللہ نے تخلیق کی ہیں اور پھر ایک مینوسکل قرآن پاک کی صورت میں انسانوں کو عطا کیا ہے، جس میں بتایا گیا ہے کہ زمین کی گہرائیوں میں چھپا کوئی ذرہ اور خشکی اور تری کی کوئی چیز ایسی نہیں جس کا ذکر اس مینوسکل میں موجود نہ ہو، یعنی آپ کو تمام علم دے دیا گیا ہے۔

مثال کے طور پر قرآن کہتا ہے کہ ہر چیز جوڑوں میں پیدا ہوئی۔

فوری طور پر خیال جاتا ہے کہ زروادہ کے جوڑے۔ پھر کچھ اور تحقیق ہوئی کہ پودوں میں بھی جوڑے ہوتے ہیں۔

پھر مزید جانچ ہوئی تو نیوٹن نے ریسرچ کے بعد بتایا کہ کہ ہر عمل کا رد عمل ہوتا ہے۔

قرآن کہتا ہے کہ زمین و آسمان میں جو کچھ ہے انسان کے لیے مسخر کر دیا گیا ہے۔

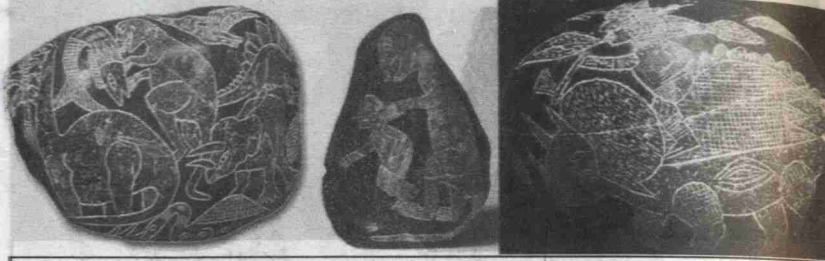
چنانچہ ہمیں یقین ہونا چاہیے اور اپنے اس یقین کے ساتھ کائنات کے رازوں سے پردہ اٹھانے کے لیے مسلسل جستجو اور تفکر کرتے رہنا چاہیے۔

عقل حیران ہے.....!

سائنس خاموش ہے.....!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

موجودہ دور میں انسان سائنس ترقی کے بدولت
ہکشنائی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کے
تہ اور پہاڑوں کے چوٹیوں پر کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا
ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے
جانوروں کے تلاش کے منصوبے بنا رہا ہے۔ یوں تو
سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق
کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی
بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ
نہیں اٹھایا جا سکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر
بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار
ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے
لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے
متعلق سائنس سوالیہ نشانی ہی ہوتی ہے۔

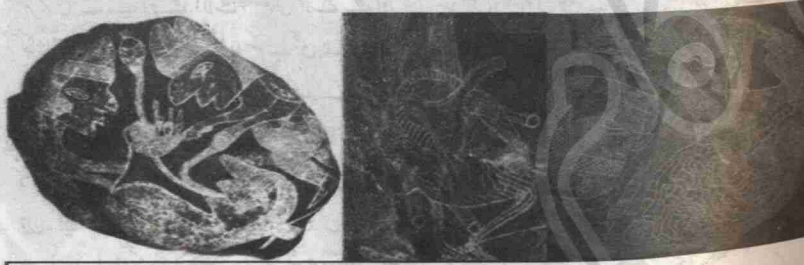


ایکا اسٹون پر ڈائمنوز کے نقوش

باشندے کو یہ اور اس جیسے مزید کچھ پتھر ایک کے ادا کا ہے۔ Ocucaje سحر کی ریت میں دفن ملے تھے، ڈاکٹر کا بریر نے دوسرے پتھر دیکھے تو ان پر بے نقوش نے انہیں مزید حیرت میں ڈال دیا۔ چنانچہ انہوں نے وہ تمام پتھر اس سے خرید لیے اور پھر ایک کے ادا کا ہے سحر میں اس جیسے پتھروں کی تلاش شروع کر دی۔ آخر کار ڈاکٹر جاویر کا بریر نے 34 سال میں تقریباً پندرہ ہزار پتھر دریافت کیے جنہیں انہوں نے ایک اسٹون Ica Stone کا نام دیا اور ان ایک اسٹون کے لیے ایک میوزیم بھی بنایا۔ ڈاکٹر جاویر کا بریر نے ان پتھروں کے حیرت انگیز نقوش پر ایک کتاب ”ایکا کے دفن پتھروں کا پیغام“ The Message of Engraved Stones of Ica لکھی، جس میں انہوں نے بتایا کہ آج

نازکالائن (پیسرو) کے نقوش

بڑی تہذیبوں مابین، از تک اور انکا کے آثار ملے جو میکیکو، بیرو اور بولیویا میں آباد تھیں۔ یہ عظیم الشان سلطنتیں تہذیب و تمدن اور علم و فن میں اس وقت کی تمام اقوام میں بہت آگے تھیں۔ انہوں نے اپنا ایک مخصوص نظام سیاست و معیشت وضع کیا تھا۔ جس کے مطابق بادشاہ ملک کا حکمران ہونے کے علاوہ رعایا کا دینی پیشوا بھی تھا۔ تمام



بارٹ سبر سبرری اور دل کی شریاؤں کی تصویر

>>>> ایک اسٹون کا میوزیم

کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔ جس کے ایک ایک گوشے سے علم و آگہی کا احساس عیاں ہے۔ جدید دور میں انسان معلومات یا یادگار اشیاء کو وحافی یکسوں میں بند کر کے زمین میں دفن کر دیتے ہیں تاکہ آگلی نسلیں انہیں کھود کر دریافت کریں اور اپنے اجداد کے کارناموں سے آگاہ ہو سکیں، ان یکسوں کو ٹائم کیپول کہا جاتا ہے، بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ابراہام مصر بھی اسی طرح کا ٹائم کیپول ہے جو قدیم و جدید تہذیبوں کے سنگم پر کھڑا آنے والوں کو ماضی کے مالکوں کی حیرت انگیز سیرت کا احوال سنانا ہے۔ اسی طرح امریکہ میں ان ترقی یافتہ تہذیبوں کی محفوظ نسلوں نے اپنے علوم اور تاریخ کو محفوظ رکھنے کے لیے پتھروں پر اپنی داستان نقش کی۔

1966ء کا ذکر ہے کہ بیرو کے شہر ایک میں مقیم بائیولوجی کے پروفیسر اور معائنہ ڈاکٹر جاویر کا بریر آؤ متائی باشندہ نے مخدہ میں ایک پتھر دیا جس پر ایک چمچلی کی تصویر نقش تھی۔ ڈاکٹر جاویر کا بریر نے اس تصویر پر غور کیا تو بلا چلا کہ یہ کوئی عام چمچلی کی تصویر نہیں ہے بلکہ اس قسم کی چمچلی لاکھوں سال قبل بنی ہو چکی ہے اور صرف سائنس دان اس مخلوق کے بارے میں جانتے ہیں۔ انہوں نے مزید تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ اس مقامی

ان پتھروں کو دیکھ کر سائنسدان حیران ہیں کہ ان اقوام کی تصاویروں میں، لاکھوں سال قبل ناپید ہو چکے جانوروں سے لے کر تک دریافت ہونے والے کیسٹروڈوں کی تصاویر نقش تھیں، اس کے علاوہ ٹیلی اسکوپ، مختلف انسانی اعضاء کی سرجری، قدیم دنیا کے فنون، لکھنا نظام، شہاب ثاقب، فوسلز اور ڈائمنوز ساز کی وہ بھی تصاویریں بھی ملی ہیں۔

پتھروں پر منقش، ہزاروں برس قدیم انسانی کلویڈیا

ماہرین ارضیات بتاتے ہیں کہ ایک زمانے میں تمام براعظم آپس میں جڑے ہوئے تھے، لیکن زمین کی اندرونی حرکات، زلزلہ، آتش فشاں کی پھیل اور تباہ کن طوفانوں نے زمین کے طبقات کو تہہ دیالا کر کے رکھ دیا، جس کے باعث کرہ ارض پر جغرافیائی تبدیلیاں رونما ہونے لگیں۔ انہی تباہ کن طوفانوں اور زلزلوں نے زمین پر پائے جانے والے ڈائمنوز ساز اور دیگر عظیم الجثہ جانوروں کو صفحہ ہستی سے مٹا ڈالا۔ اس طرح کی اور بھی تباہیاں زمین پر آچکی ہیں لیکن انسانی تاریخ اُسے محفوظ نہ کر سکی۔ سائنسدانوں کے خیال کے مطابق آخری آتش آج آج سے تقریباً دس ہزار برس قبل رونما ہوا، جس سے ناصر ف زمین پر زبردست تبدیلیاں ظاہر ہوئیں۔ بلکہ کئی ترقی یافتہ تہذیبوں کو بھی برباد کر دیا۔

جو لوگ اس تباہی سے محفوظ رہے انہوں نے اپنی ترقی یافتہ تہذیب کی تاریخ اور علوم کو محفوظ کرنے کے لیے کوششیں کیں، بعض ماہرین کا ماننا ہے کہ ابراہام مصر محض فرامین کا مقبرہ نہیں بلکہ یہ انسانی تاریخ کی داتانی محفوظ

ایک پرانی غلطی

میں نے ساجدہ کو غور سے دیکھا۔ تھکی ہوئی کسی

مجھ میں ہمت نہیں تھی کہ ستائیس سال پرانے گناہ کی معافی مانگ سکوں۔

دیوی کی طرح مصوم لگ رہی تھی وہ.....! چہرے پر تھکن کے ساتھ ساتھ ایک عجیب طرح کا اطمینان تھا۔

اُٹ گیا اور نیند ایسی غائب ہوئی کہ لگتا تھا۔ کہ اب کبھی بھی نہیں سو پاؤں گا۔ کیا تھا یہ.....؟ احساسِ ندامت.....؟ شرمندگی.....؟ اتنے سال کے بعد.....؟

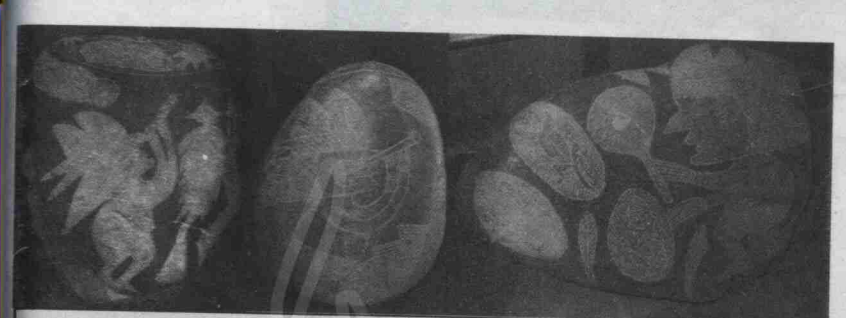
وہ بے حس، بے ہوش، بے خبر سو رہی تھی، دینا و باقیہا سے لاعلم گہری نیند میں نجانے کن خوابوں کی گہری میں کھوئی ہوئی تھی۔ تھکا ہوا تو میں تھا۔ مگر ایک بات ہوئی تھی، جس نے میری نیند اُڑادی،

بار بار میرے دل پر کچھ کے سے لگتے اور ذہنِ ماکوف ہو جاتا تھا۔

ڈاکٹر شیروشاہ سید

میں نے ساجدہ کو غور سے دیکھا، مصوم سا چہرہ، اس میں غضب کی جاہزیت تھی۔ کوئی وجہ تھی کہ میں اس کو دیکھنے کے بعد کسی کی طرف نظر اٹھا کر دیکھ نہیں سکا۔ میرے دل نے کہا کہ اس کے سر ہانے بیٹھ جاؤں، اپنے ہاتھوں سے اس کے بکھرے ہوئے بالوں کو سنواروں، وہ تھی ہی ایسی، گزشتہ ستائیس سالوں میں

کتی کامیاب زندگی تھی میری، جو بصورتِ سکھڑ، امیر باپ کی بیٹی جو میری بیوی بنی۔ میں خود ایک انتہائی کامیاب تاجر! کیا کی تھی میری زندگی میں؟ ایک بھر پور کامیاب زندگی گزارا تھی میں نے مگر آج جو کچھ ہوا اور جیسے ہوا اس نے جیسے میرے دل کو بڑھ بڑھ کر دیا۔ چین



ایکا کا قدیم ہاشندہ ٹیلی اسکوپ سے ستاروں اور میگنیفائنگ گلاس سے رکازات کا معائنہ کر رہا ہے

ذرائع پیداوار حکومت کی تحویل میں تھے اور ریاست عوام کی بنیادی ضرورتیں پوری کرنے کی پابند تھی۔ انہوں نے زراعت کو ترقی دی۔ سڑکیں، پل اور آبی ذخائر تعمیر کیے۔ کوزہ گری، دھات سازی اور پارچہ بانی میں انہیں کمال حاصل تھا۔ ایک سے لے کر پتھروں کے نقوش بتاتے



ایکا اسٹون پر دنیا کے گلوب اور جنوبی امریکہ کا نقش

ہیں کہ انہیں بنانے والی قوم لاکھوں برس قبل فنا ہو جانے والے ڈائنوسازز کے وجود سے واقف تھی، وہ لوگ سرجری کے لیے انوکھے آلات استعمال کرتے تھے اور کھکشانی نظام کو دیکھنے کے لیے ٹیلی اسکوپ بھی بنا چکے تھے، یہی نہیں ان متفلس پتھروں پر جرجری عہد کے فوسلز، گلفائنگ گلاسز، شہابِ ثاقب، اہرام، دل، گردہ، جگر اور دیگر انسانی اعضاء کی سرجری کی حیرت انگیز تصاویر بھی ملتی ہیں۔ ایک اسٹون پر نقش تصاویر میں لاکھوں برس قبل ناپید ہونے والے ڈائنوسازز سے لے کر موجودہ دور میں



ایک دن نہیں گزرا تھا، جب میں نے اس سے محبت نہیں کی تھی.... اور ایک دن بھی مجھے احساس نہیں ہوا کہ میں اسے کبھی کوئی دکھ دے سکتا ہوں، تکلیف پہنچا سکتا ہوں مگر آج کچھ ہوا اس کے بعد میں صرف اندر اندر جل رہا تھا، پگھل رہا تھا۔ یہ سوچ سوچ کر کہ مجھ سے نادانستگی میں کیا ہو گیا۔ میرے غرور اور اتنا سے بنی ہوئی دیوار ریت کی طرح ڈسے گئی تھی۔

تیس سال پہلے میں نے ساجدہ کو طارق روڈ پر دیکھا۔ جب وہ تیز تیز چلتی ہوئی جوئے کی دکان سے نکلی تھی۔ میں چائینیز ریسٹورنٹ میں کھانا کھا کر نکلا اور اپنی گاڑی اسٹارٹ کر کے سگریٹ سلگا رہا تھا۔ اس نے تو مجھے نہیں دیکھا مگر میں اسے دیکھتا ہی چلا گیا۔ کسی چیز کی کمی نہیں تھی۔ میں نے تصور، خوابوں اور خیالوں میں جو لڑکی بسائی ہوئی تھی یہ وہی تھی۔

اس کی گاڑی میری گاڑی سے ذرا آگے پارک تھی۔ جیسے ہی اس کے ڈرائیور نے گاڑی اسٹارٹ کی اور آگے چلا دیئے ہی میں نے اپنی گاڑی اس کے پیچھے ڈال دی، بغیر سوچے سمجھے بس دل کے اشارے پر۔

وہ طارق روڈ سے شہید ملت روڈ پر واقع اسپتال کے پاس سے گزرتے ہوئے بہادر آباد کی چورنگی کی طرف مڑ کر ایک گلی کے خوبصورت سے پتھر پر رک گئی تھی۔ میں نے بھی اپنی گاڑی اس کی گاڑی سے پیچھے رکھی۔ وہ کالے گیٹ کے چھوٹے دروازے کو کھول کر اپنے گھر میں داخل ہو گئی تھی۔ تیس تیس سالوں پہلے والا شرف آباد رہائشی علاقہ تھا، جسے بلڈروں کی نظر کھا گئی۔ پیسے کے لالچ نے اب پوری سوسائٹی کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے۔ خوبصورت بنے ہوئے رہائشی مکانات جہاں پیار سے آٹھ لوگ سہولت سے رہتے تھے، دیکھتے دیکھتے کئی منزلہ عمارتوں اور فلیٹوں کے کمپلیکس میں بدل گئے ہیں۔ بھونڈے فلیٹس،

خراب سڑکیاں اور بے ہنگم نقشے بناتے وقت شاید سوچا بھی نہیں گیا کہ یہ کیسے نظر آئیں گے....؟
ہو کہاں سے آئے گی.... دھوپ کہاں سے گزرے گی.... لوگ کیسے رہیں گے.... سامنے کیسا لگے گا....؟

یہاں مکان بیچنے والوں نے اپنے جانتے میں مہنگا بیچا اور خریدنے والوں نے اپنے پلان کے مطابق کوڑیوں کے دام لگائے، پھر تین تین منزلہ اپارٹمنٹ بلاک کی اجازت لے کر چھ چھ آٹھ آٹھ منزلہ عمارتیں بنا ڈالی گئیں۔ شہر میں تو آباد کاروں کی ایک زبردست مافیا کام کر رہی ہے، رہائشی پلاٹوں پر تجارتی عمارتیں بن جاتی ہیں، نقشہ کچھ پاس ہوتا ہے اور بنانے والے کچھ اور بناتے ہیں۔ سب طرف پیسہ چلتا ہے اور سب شامل ہیں۔ ان بد شکل عمارتوں میں بے شمار لوگ رہنے کے لیے آگئے ہیں۔ جہاں پر گھر کے ساتھ لان کا تصور تھا، درخت تھے پودے، بیڑوں اور پھولوں کی بہار تھی، وہاں فلیٹس بن گئے تھے، جنہیں لوہے کی جالیوں میں قید کر دیا گیا ہے۔

ہر کھڑکی، دروازہ، روشناس، بالکونی، میز سی کو ان لوہے کی جالیوں میں پھنسا دیا گیا ہے، اب ان جالیوں کے اوپر سوکھنے کے لیے پھینکے ہوئے کپڑے لٹکا دیے جاتے ہیں۔ ان فلیٹوں میں رہنے والوں کو شاید شہری زندگی کے بنیادی اصول تک نہیں پتہ، گندگی، کوڑے کے ڈھیر، پانی کی بوتلیں اور چپو گم کے چابکنا نشانات جہالت، لاعلمی اور بے حسی کی خیریں دے رہے ہوتے ہیں۔ یہ حشر ہوا ہے اس علاقے کا جہاں ساجدہ رہتی تھی۔

اس دن گھر دیکھ کر میں واپس آ گیا کہ ایک ضروری مینٹنک میں جانا تھا مگر دوسرے دن صبح میں دوبارہ اس کے گھر سے ذرا ہٹ کر اپنی گاڑی سمیت کھڑا ہو گیا۔ صبح سویرے ساڑھے آٹھ بجے کلاقت تھا۔ آتے جاتے لوگ دیکھ کر گزر رہے تھے مگر کسی کے وہم و گمان میں بھی نہیں

تھا کہ میں اپنی کار میں بیٹھا اس گھر سے نکلنے والی لڑکی کا انتظار کر رہا ہوں۔ پہلے تو میں اختیار پر دستار بہا، جب انگلیں اختیار کی خاص خاص چیزیں پڑھ ڈالیں تو گاڑی سے اتر کر ٹہلتا ہوا بہادر آباد کے روڈ کی جانب گیا کہ آتے جاتے کسی اختیار والے سے ایک اردو اختیار بھی لے آؤں۔

میں کچھ اس طرح سے گیا کہ گھر نظروں سے اوجھل نہ ہو۔ راستے میں ہی مجھے سائیکل پر سوار اختیار والا مل گیا اور اختیار لے کر میں واپس گاڑی میں بیٹھا ہی تھا، کہ ساجدہ کے گھر کا گیٹ کھلا۔ ساجدہ کے ابو گاڑی گیٹ سے نکال کر باہر آئے اور وہ گیٹ کو بند کر کے گاڑی میں ان کے ساتھ بیٹھ گئی۔ نیلے شلوار قمیض میں نیلے ہی رنگ کے دوپٹے کے ساتھ وہ مجھے پہلے دن سے زیادہ حسین لگی تھی۔

میرا مقصد پورا ہو گیا۔ میں اسے ایک دفعہ پھر غور سے نظر بھر کے دیکھتا چاہتا تھا۔ رات بھر وہ میرے خیالوں میں جھپکتی رہی اب تو مجھے صرف فیصلہ کرنا تھا اور اس فیصلے سے پہلے میں اسے صبح دیکھنا چاہتا تھا۔ میری نانی کہتی تھیں، کہ جو عورت صبح خوبصورت نظر آتی ہے، وہ حقیقت میں خوبصورت ہوتی ہیں اور جو عورتیں رات میں خوبصورت لگتی ہیں۔ وہ بنڈوٹی ہوتی ہیں۔ نہ جانے اس میں کتنی حقیقت ہے، لیکن سچ بات یہ تھی کہ ساجدہ صبح خوبصورت تھی اور شام کو بھی حسین۔

اسی شام میں نے اپنی خواہش کا اظہار اپنی بہن اور ماں باپ سے کر دیا، میری ماں تو فوراً ہی تیار ہو گئیں کہ آخر کار میں نے شادی کے لیے ہاں تو کی، کیونکہ باوجود گھر والوں کے اصرار کے مجھے کوئی لڑکی پسند ہی نہیں آتی تھی۔ وجہ کوئی نہیں تھی، بس کسی نے ٹلک نہیں کیا۔

شادی میں تھوڑا سا مسئلہ ضرور ہوا جس کی مجھے امید نہیں تھی۔ ہوا یہ کہ جب میری ماں اور بہنیں ساجدہ کے گھر مٹھانی لے کر اور پیغام لے کر پہنچیں تو ہمیں امید تھی

کہ وہ لوگ فوراً ہاں کر دیں گے۔ صرف ڈر ہے تھا کہ اگر اس کی معافی ہوئی ہوگی یا اگر کسی سے نکاح ہو چکا ہو گا تو ہم لوگ کیا کریں گے....؟

یہ سوچنا ضروری تھا کیونکہ خوبصورت لڑکیوں کی شادی فوراً ہی ہو جاتی ہے، رشتے آنا شروع ہو جاتے ہیں اور ماں باپ کی بھی کوشش ہوتی ہے کہ لڑکیاں سسرال چلی جائیں، چاہے تعلیمی ہی چھوڑنا پڑے، کون انتظار کرتا ہے۔

یہ میں نے سوچا ضرور تھا مگر اس سے آگے نہیں سوچ سکا تھا اور امید یہی تھی کہ اس کا رشتہ وغیرہ کہیں نہیں لگا ہو گا۔ خوش قسمتی سے ایسا ہی تھا، اس کے رشتے ضرور آئے مگر ان کے گھر والوں نے کسی کو بھی ہاں نہیں کیا تھا۔ شاید میری قسمت اچھی تھی، میرے گھر والوں کو ساجدہ کے گھر میں عزت دی گئی۔ اس کی امی بہت اچھے طریقے سے ملیں مگر معلوم نہیں کیوں اس کے ابو کا رویہ کچھ زیادہ دوستانہ نہیں تھا۔ اس وقت مجھے یہ سب کچھ بہت بُرا لگا۔ انہوں نے میرے بارے میں بہت سارے ضروری غیر ضروری سوالات کر ڈالے۔ بائی کی بات سے مجھے اندازہ ہوا کہ شاید وہ ہمارے رشتے کے پیغام پر کچھ زیادہ خوش نہیں تھے۔ بائی نے کہا کہ اگر باپ ہی رضامندی نہیں ہو گا تو رشتہ منظور کرانا بڑا مشکل ہو جائے گا....؟

اس وقت مجھے بڑے پر غصہ بہت آیا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے دل میں سوچا کہ شرافت کا نام نہ ہی نہیں ہے۔ میں نے کوئی حشمت نہیں لڑایا، یونیورسٹی جا کر ساجدہ پر راہ چلتے ڈروے نہیں ڈالے، اس کی کسی سکتیلی کے بھائی کو تلاش کر کے اس تک پہنچا نہیں۔ تحائف کی بادش نہیں کی، غلط باتوں سے اسے بہلایا نہیں، پھیلایا نہیں، یہ سب کچھ اس زمانے کے مروجہ طریقے تھے، یہی کر رہے تھے لڑکے.... مگر میرے پاس اس قسم کے طریقوں کے لیے نہ وقت تھا اور نہ ہی میں نے اس طرح کی کوئی منصوبہ

بندی کی تھی۔ اسارٹ اور تعلیم یافتہ تھا اور سب سے بڑی بات یہ کہ مالی و معاشی طور پر خوشحال بھی تھا۔

یہ بات میری سمجھ سے باہر تھی کہ میں انہیں قابل قبول کیوں نہیں۔ میرا غصہ ناجائز تو نہیں تھا۔ میرا خیال تھا کہ میرا رشتہ بچپن ہی وہ لوگ خوش ہو جائیں گے، کیا کی تھی مجھ میں....؟ فوراً ہی راضی ہو جائیں گے اور چٹ مگنی پٹ بیہ جیسا معاملہ ہو گا۔ شاید میں اپنے آپ کو کچھ زیادہ ہی اہمیت دے رہا ہوں گا، مگر ایسا بھی نہیں ہونا چاہیے تھا کہ جیسے میری کوئی اہمیت ہی نہیں ہے۔ حالات و واقعات پر میری کوئی گرفت تھی نہ اور کوئی اختیار.... بڑے میاں کا اپنا داغ تھا۔ میری بہنوں نے بتایا کہ ساجدہ کی امی کارویہ بڑا دوستانہ ہے، مگر ساجدہ کے ابو کے رویے نے کافی بایوس کیا تھا۔ ہفتے بھر کے انتظار کے بعد میری بہن نے ساجدہ کی امی سے فون پر بات کی تو انہوں نے بتایا کہ ابھی تک وہ لوگ کچھ فیصلہ نہیں کر پاتے ہیں اور ساجدہ کے ابو میرے بارے میں تحقیقات کر رہے ہیں، معلومات جمع کر رہے ہیں، اتنا تو حق ہے نا کہ ہم بیٹی والوں کو....!

مجھے غصہ آئی۔ تحقیقات کرنا ان کی ذمہ داری تھی، اور ان کا حق بھی، کوئی اپنی بیٹی کی شادی بغیر سوچے سمجھے اور تحقیقات کے، کیسے کر سکتا ہے۔ مگر میں نے سوچا بھی نہیں تھا کہ کوئی مجھے زد کر سکتا ہے۔ کچھ اس قسم کا پُر غرور تھا میں، اور کچھ ایسی اتا تھی میری.... صحیح یا غلط میں ایسا ہی تھا۔ شاید اس کی وجہ میں کم عمری میں ہی پے در پے کئی کامیابیاں حاصل کرتا ہوا اپنے ابا جان کے چھوٹے سے کاروبار کو بہت تیزی سے اوپر لے گیا تھا۔ بے شمار خاندانوں کے لوگ اپنی بیٹیوں کی شادی مجھ سے کرنا چاہتے تھے، دفتر میں بھی اور دفتر کے باہر بھی۔

کتنے والدین نے اپنی اس خواہش کا اظہار میرے ابا اور اماں جان سے کیا۔ ایسا بھی ہوا تھا کہ کئی لڑکیاں

خوبصورت لڑکیاں خود ہی راستے میں آگئیں۔ اپنی پسند کا اظہار کیا مگر سچی بات یہ ہے کہ کوئی بھی اچھی لگی، کوئی کلک نہیں ہوئی اور اب جب یہ لڑکی کلک ہوئی تو بڑے میاں نے مسائل کھڑے کر دیے تھے۔

زندگی میں پہلی مرتبہ میں پریشان ہوا، زندگی میں پہلی مرتبہ جو آدمی مجھے برا لگا اور وہ ساجدہ کے ابو تھے۔

کچھتے کیا ہیں اپنے آپ کو....؟

میرے دل میں کئی وسوسوں نے جنم لیا میں ہر صورت اسے حاصل کرنا چاہتا تھا۔ مجھے لگتا تھا، کہ ساجدہ کے بغیر میری زندگی مشکل ہو جائے گی، مجھے وہ اچھی لگی تھی اور مجھے اس سے ہی شادی کرنی تھی۔

ایک دن وہ میرے ابو سے ملنے ان کے آفس بھی چلے آئے، نجانے بوڑھوں کے درمیان کیا بات چیت ہوئی گھٹے بھر تک کہ دونوں کے بعد ان کے گھر سے رشتے کی قبولی کا پیغام آگیا۔ ہم لوگوں کی خوشی اپنی جگہ فطری تھی۔ میرے گھر والوں نے زور و شور سے شادی کی تیاری شروع کر دی۔

مجھے حیرت اس بات پر تھی کہ بڑے میاں نے مجھ سے کوئی بات نہ کی اور نہ ہی مجھ سے ملے۔ اس میں بھی مجھے کچھ بے عزتی کا احساس ہوا، نہ جانے کیوں۔

پھر ہماری شادی ہو گئی۔ ساجدہ کو پہلے دن سے ہی دیوی بنا کر رکھا۔ میں نے اسے چاہا۔ دل سے اور اسے حاصل کرنے کے بعد ایک دن کے لیے بھی اپنے سے جدا نہ کرنے کی قسمیں کھائی۔ وہ تھی بھی ایسی۔

مجھے یاد ہے کہ شادی کے ساتویں آٹھویں دن سے ساجدہ کو لے کر اس کے گھر گیا تھا۔ رات گئے تک بائیں ہوتی رہیں اس کی بہن سے، اس کے بھائی سے، اس کے ماں باپ سے، شادی کے فوراً بعد دعوتوں کا اپنا مزہ ہوتا ہے، نئے رشتے بنتے ہیں کہ ان کی بنیادیں رکھی جا رہی ہوتی

ہیں۔ نئی امیدیں ہوتی تھیں، نئے چراغ جلتے ہیں۔ ایک طرح کا لطیف احساس ہوتا ہے۔

شاید رات کے گیارہ بجے تھے، جب ہم اٹھنے لگے تو چلتے چلتے ساجدہ کے ابو نے کہا تھا کہ آج رک جاؤ بیٹی۔ دونوں ہی رُک جاؤ کل چلے جانا۔ بڑی مشکل سے عادت ہو گی تمہارے بنانے کی....!

مجھے ان کا دھندلا دھندلا سا مہربان چہرہ یاد ہے اور یہ بھی یاد ہے کہ میں نے کیا سوچا تھا۔

ساجدہ نے میری طرف دیکھا اور اس وقت تو جیسے میرے اندر آگ لگ گئی نہ جانے کیوں....؟ اور اس سے پہلے کہ کوئی اور بات ہوتی میں نے فوراً ہی کہہ دیا کہ نہیں ہم دونوں کو ابھی گھر جانا ہے۔ مجھے اب احساس ہوتا ہے کہ بہت سخت اور خشک رویہ تھا میرا۔ میں نے کسی کا کوئی بھی لحاظ نہیں کیا اور ہم گھر چلے آئے تھے۔ پھر کبھی بھی ایسا نہیں ہوا کہ بڑے میاں نے ہمیں رات کو روکنے کی کوشش کی ہو۔

ہمارے سچے ہوئے، دو بیٹے ایک بیٹی۔ وقت لگتا گیا، سب بڑے ہوتے گئے۔ میرے ابو کا انتقال ہو گیا، ساجدہ کے ابو بھی دنیا سے چلے گئے لیکن جتنے سالوں بھی وہ زندہ رہے مجھے ان کی آنکھوں میں ساجدہ کی محبت کی شمع جلتی نظر آتی رہی۔ شاید کوئی دن ایسا نہیں ہوتا ہو گا۔ جب وہ فون پر اس سے بات نہیں کرتے ہوں گے۔ ایک خاص قسم کا رشتہ تھا، باپ بیٹی کے درمیان۔

ایسا ہی ہوتا ہے، ہمارے سماج میں.... لگتا ہے کہ بیٹیاں ماؤں سے قریب ہوتی ہیں، ان سے ہر طرح کی بات کر لیتی ہیں، ایک طرح سے دوست اور راز دار ہوتی ہیں، ان کی۔ مگر بیٹیوں کا اپنے باپوں سے بھی رشتہ ہوتا ہے۔ بہت مختلف بالکل الگ۔ شاید انہیں الفاظ میں بیان کرنا ممکن نہ ہو۔ اسے صرف محسوس کیا جاسکتا

ہے، جیسے ساجدہ اور ساجدہ کے ابو کے درمیان تھا۔ ستائیس سالوں کے بعد میری بیٹی کی شادی ہوئی۔ وہ رخصت ہو گئی اور آج شادی کے آٹھویں دن ہمارے گھر آئی تھی۔ میری بیٹی میرے اور ساجدہ کی محبت کی پہلی نشانی، خاص طور پر مجھ سے ملنے آئی تھی۔

چار گھنٹے گپ شپ کے بعد جب وہ جانے لگی تو بے اختیار میں کہہ اٹھا کہ بیٹی آج کی رات ٹھہر جاؤ کل چلی جانا، میں خود چھوڑ دوں گا تمہیں....!

مگر بابا مجھے جانا ہو گا.... اس نے راحیل کی طرف دیکھتے ہوئے آہستہ سے کہا تھا۔

ستائیس سال ایک سینکڑن میں میرے سامنے سے گزر گئے۔ ساجدہ کا وہ پُر امید چہرہ اس کے والد کے محبت بھرے چہرے پر خواہش کی چادر اور میرا رکھائی سے منع کر دینا۔ ساجدہ کی بے بسی اور ساجدہ کے ابا کی خاموشی میرے سینے میں خنجر کی طرح اندر تک گھس چکی تھی۔

یہ تو میں نے سوچا بھی نہیں تھا۔ بجلی کی رفتار سے تیز جہماکوں کے ساتھ وہ تصویر میرے ذہن پر گر جتی گو نجاتی رہی۔ آج وہ میرے سامنے بستر پر دھنسی ہوئی تھی، چھٹی ہاری مگر چین سے اور میں بے چین تھا۔ مجھ میں ہمت نہیں تھی کہ ستائیس سال پرانے گناہ کی معافی مانگ سکوں۔



آپ رومانا ڈائجسٹ کے قاری ہیں.... آپ کا بہت بہت شکریہ.... اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

انہاں کے جذبات کا سوچ کر میں دل گرفتہ ہونے جا رہی تھی اور ماضی کی ہر یاد اس وقت شتر بن کر چھ رہی تھی.... اور پھر انہاں ایک دن خاموشی سے سب کو چھوڑ کر اس دنیا سے رخصت ہو گئی تھیں.... آج بھی میرے کانوں میں ہمہ وقت انہاں کی آوازیں سنائی دیتی ہیں، گھر کے ہر کونے میں ان کے وجود کا احساس جاگزیں رہتا ہے۔

ان کی باتیں، ان کے لہجے کی مٹھاس، ان کا بے ساختہ انداز آنکھوں میں نئی کا باعث بن جاتا ہے، ان کی یادوں کی مدھم لودل میں کچھ کے لگاتی رہتی ہے کہ ”کاش! انہاں تم لوٹ آؤ، اب ہم تمہاری قدر کریں گے اور تمہیں وہ پیار، وہ محبت، وہ توجہ دیں گے جو تمہارا حق تھا اور ہمارا فرض تھا۔“

آج انفارمیشن اور ٹیکنالوجی کے دور میں جہاں لوگوں میں اپنا پیغام دوسرے تک پہنچایا جاسکتا ہے، آج کمپیوٹر کے ایک بٹن کو Click کرنے سے معلومات کا ایک بحر نیکر اس مؤثر بن جاتا ہے، وہیں قاصدوں اور دوریوں کا ایک لاتناہی سفر بھی ہے جو گزرتے ہر لمحے کے ساتھ سننے کی بجائے بڑھتا ہی جا رہا ہے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ آج کل کی اولادیں عمر کے کسی بھی حصے میں ہوں یعنی بچپن سے جوانی اور جوانی سے نوجوانی تک کے سفر میں، غیر شادی شدہ ہونے سے شادی شدہ اور صاحب اولاد ہونے تک کے ہر سفر میں ماں کے تعلق کو، ماں کی محبت کو، ماں کے وجود کو اپنی مصروف ترین زندگیوں سے نکال بیٹھتے ہیں۔

وہ ”ماں“ جس کے کہو سے ہم اس مادی دنیا میں آنے کا سبب بنتے ہیں، وہ ”ماں“ جو دوسرا تک اپنا خون جگر پلا کر ہمیں پالتی ہے، وہ ”ماں“ جو خود گیلے پر تمام رات سوتی ہے اور اپنی اولاد کو سوکھے پر سلاتی ہے، وہ ”ماں“ جو ہر

وہ تو ایسا درخت تھیں کہ ذرا سا پانی ڈالو اور فوراً پھل دینے لگ جاتی ہے.... کچھ بھی سوچے بنا.... برگد کی طرح سایہ دار درخت بن جاتی ہے اور پھر اپنی ٹھنڈی چھاؤں میں اپنی اولاد کی تعلقیاں سمیٹ لیتیں.... جو کچھ بھی پاس ہو سب لٹا دیتیں، یہ جانتے ہوئے بھی کہ یہ سب غرض کے مارے ہیں، اپنی مجبوریوں اور اپنی ذات کے خول میں بند.... لیکن وہ یہی سوچتیں کہ یہ میری دنیا، میری کائنات، یہ میری اولاد ہے جو میری نہ بن سکی، جنہیں میں اپنا نہ بنا سکی.... یا شاید میری اولاد کو زمانے کی سختیوں نے ایک ایسا جیتا جاگتا کھلونا بنا دیا تھا جو جذبات و احساسات سے ماوراء ہو گیا ہو....!

انہاں کی اولاد جن کے پاس ان سے ملنے اور ان کی خدمت کرنے کے لیے وقت ہی نہیں تھا.... جو ہر لمحہ اپنی مصروفیت کا ڈھنڈورا پیٹتے تھے مگر ان کی آنکھوں میں اتنی ہی کمی کو کچھ نہیں سکتے تھے۔

آج خود میں کچھ ایسی ہی کیفیت سے دوچار تھی! شاید اکیسویں صدی میں ماں کی اولاد سے تعلق کی ڈور اتنی ہی کمزور ہو گئی ہے یا شاید یہ وقت کا تقاضا ہے مگر میرے وجود میں اترتے اس بڑھاپے کو کون سمجھائے....؟

اب میری تو زندگی کے دن ہی کتنے رہ گئے ہوں گے مگر میری اولادوں کو یہ سب کیوں سمجھ نہیں آتا....؟ وہ کیسے میرے ایثار، میری قربانیوں اور میری ذات کو فراموش کر بیٹھے ہیں اور میں آج بھی ڈھلتے سائے کی طرح موت کی جانب بڑھ رہی ہوں۔

پتہ نہیں کس موڑ پر زندگی کی شام ہو جائے....؟ آج بھی جو کھٹ پر ہونے والی ہر آہٹ پر چونک جاتی ہوں کہ شاید میرے کسی بیٹے یا بیٹی کو میری یاد ستا جائے....! میرے رخسار آنسوؤں سے تر ہو رہے تھے کیونکہ

مچلتے چلے گئے.... دور نہیں تھی کی آوازیں بازگشت میں کر اس کے اندر اتر رہی تھیں....

”ماں! ماں! تم کہاں ہو....؟“ تھی دروازہ کھولنے ہی انہاں کی صدائیں دینے لگتی ہے۔ اس گھر میں ماں اگر کہیں گئی بھی ہوں، پھر بھی تمام وقت ان کی ہی خوشبو سے یہ گھر محظور رہتا تھا۔

گھر کے دروازے، کھڑکیوں سے لے کر ہر شے پر ماں ہی کی چھاپ تھی۔ ہر شے ماں ہی کی وقار تھی، جس کو جہاں سلتے سے رکھ دو وہیں بڑی رہتی۔ مگر انہاں کی اولادیں شاید

ماں کی نہ تھیں.... ماں کی محبت کی چھاپ ان پر نہ تھی.... وہ ان کے ہر حکم کے منتظر نہیں رہتے تھے.... ہر ایک جب بھی ماں سے بات کرتا، ماں سے ملنے آتا تو اپنی آرزوؤں اور فرمائشوں کی پوٹلی ساتھ لے آتا۔ اور ہر رسی سلام دعا ہوتی، اوجھڑا پتے منہ سے مجبوریوں اور ناکامیوں کی داستان شروع کر دی، پھر دھیرے دھیرے انہاں کے بھول پن سے قلم اٹھاتے ہوئے مختلف جیلے پہلنے تراشے ہوئے رقم پورنے کے چکر میں لگ گئے

ایک ماں تھیں کہ پتہ نہیں رہنے کس مئی سے تخلیق کیا تھا انہیں....؟



امان

میں مسلسل یپ کا سوچ آن آف کے جا رہی تھی۔ نیند تھی کہ آنکھوں سے کوسوں دور تھی، کروٹیں بدل

بدل کر برہ حال ہو گیا تھا۔ جانے کیوں اچھا نامسا درد دل میں لکک بن کر چھینے

لگا اچانک کھڑکی کے جھروکوں میں جھانکا تو نکلیں ایک نکتے پر آکر مگڑ ہو گئیں۔ کھڑکی کی تک تک اور رات

کے ستانے نے ایک عجیب سا ماں بنا دیا تھا۔ رات کی خاموشی سکون کی چادر تانے ہوئی تھی۔ آج بہت دنوں

بعد پھر اچانک اسی درد، اسی غلٹل نے اور اسی پنجمن نے پھر دل و

دماغ پر بےیرا کر لیا تھا اور میں نہ چاہتے ہوئے بھی ان یادوں کے

دور پچوں میں کھو گئی۔ اور ماضی کے جھروکے

روشن نظیر

اور فرمائشوں کی پوٹلی ساتھ لے آتا۔ اور ہر رسی سلام دعا ہوتی، اوجھڑا پتے منہ سے مجبوریوں اور ناکامیوں کی داستان شروع کر دی، پھر دھیرے دھیرے انہاں کے بھول پن سے قلم اٹھاتے ہوئے مختلف جیلے پہلنے تراشے ہوئے رقم پورنے کے چکر میں لگ گئے

کاش! انہاں تم لوٹ آؤ، اب ہم تمہارا قدر کر کے اور تمہیں وہ پیار، وہ محبت، وہ توجہ دہ گے جو تمہارا حق تھا اور ہمارا فرض تھا۔

لے صرف پارک بینی سے کی گئی
منصوبہ بندی اور موافق حالات ہی درکار
نہیں بلکہ اس کے لیے وقت کی

کام کی زیادتی اور وقت کی کمی نے
آپ کو حال سے بے حال کر رکھا ہے...؟ تو

اپنے وقت کا بھی بچ بٹائیے

مناسب منصوبہ بندی بھی ضروری ہے۔ Laura Vander Kam اپنی نئی کتاب "168 Hours" میں لکھتی ہیں "آپ کے پاس اس سے کہیں زیادہ وقت ہوتا ہے، جتنا کہ آپ سوچتے ہیں، کیونکہ آپ کے پاس ایک ہفتے میں مسلسل 168 گھنٹے ہوتے ہیں۔ اگر آپ 50 گھنٹے کام کریں اور 56 گھنٹے سوئیں (روزانہ رات میں آٹھ گھنٹے کی

مصرفیات میں اس طرح اُلجھ کر رہ جاتے ہیں کہ اکثر اوقات بہت سے اہم کام کرنے کے لیے وقت نہیں بچتا۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ضروری ہے کہ ہم وقت کی قدر کریں اور درست منصوبہ بندی کے ساتھ زندگی گزاریں۔ کسی بزرگ کا قول ہے کہ:

"اے انسان! یہ تو بتا، زندگی اس وقت کے علاوہ کس چیز کا نام ہے جسے تو اپنی پیدائش سے وفات تک کام میں لاتا ہے۔"

صائمہ راحت

نیند لیں) تو پھر بھی آپ کے پاس 62 گھنٹے باقی بچیں گے۔ یقیناً اس میں سے کچھ افراد گھر کے کاموں میں اور کچھ افراد پارٹ ٹائم جاب کرنے میں اپنا مزید وقت صرف کرتے ہیں۔ پھر بھی ان کے پاس آٹھ سے دس گھنٹے فارغ ہوج جاتے ہیں۔ اس لیے اگر وقت کی درست منصوبہ بندی کی جائے تو بہت خوشگوار اور خوبصورت زندگی گزاری جاسکتی ہے۔"

اسی کتاب میں آگے منصفہ لکھتی ہیں:

"ہم ایک ایسی دنیا میں رہتے ہیں جہاں پر بے شمار مختلف النوع قسم کی مصروفیات اور مشاغل ہیں۔ اس لیے اگر انسان اپنے وقت کو سوچ سمجھ کر اور منصوبہ بندی کے ساتھ نہ گزارے تو اس کا وقت بہت سے فضول، بے مصرف، بے مقصد اور بے فائدہ کاموں میں ضائع ہونے لگے۔" ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم

سونا ہاتھ سے نکل جاتا ہے لیکن تم اسے دوبارہ بھی حاصل کر سکتے ہو۔ بلکہ اس سے کئی گنا زیادہ بھی پاسکتے ہو، جتنا تم سے کھو گیا تھا۔ مگر جو زمانہ گزر جاتا ہے یا جو وقت بیت جاتا ہے تم اسے نہ تو واپس لوٹا سکتے ہو اور نہ ہی دوبارہ حاصل کر سکتے ہو۔ اس لیے وقت سونے، زرد و جاہر اور ہیرے موتیوں سے زیادہ قیمتی ہے کیونکہ وہ زندگی کا دوسرا نام ہے۔ کامیابی کے

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے



اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے... یہ خیال رہے کہ موضوع اور

تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کا پی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ ذمہ داری ہے۔
شعبہ مضامین
روحانی ڈائجسٹ،
1-D، 1/7 ناظم آباد۔ کراچی

لحہ سجدہ ریز رہتی ہے اپنی اولاد کی خوشیوں کے حصول کے لیے۔

وہ "ماں" جو اپنے خوابوں کو، اپنی آرزوؤں کو، اپنے وجود کو، اپنی ذات کو، اپنی اولاد کی ہر خوشی پر فوقیت دیتی ہے، اپنی ہر خوشی ان پر بھرا کر دیتی ہے۔ وہ "ماں" جو دن رات اسی غم میں گھلتی رہتی ہے کہ میری اولاد کہیں دکھی تو نہیں، میری اولاد کو کسی شے کی طلب تو نہیں۔ وہ "ماں" جو تمام رات مالک کی بارگاہ میں سر بسجود ہوتی ہے کہ

میرے مولانا! "تو میری اولاد کے دامن میں سارے جہاں کی خوشیاں بھر دے اور سب تکلیفوں کو اس سے رفع کر دے۔"

مگر ہم ایسی ماں، ایسی عظیم ہستی کے ساتھ کیوں خود غرضانہ رویہ رکھتے ہیں...؟

کیا ہم نے اپنی ماؤں کو کبھی وہ سکھ، وہ خوشیاں، وہ آسائشیں بہم پہنچائیں جو اس کی خاموش آنکھیں کہتی ہیں...؟ کیا ہم اپنی خود غرضیوں کے سحر سے نکل کر اپنی ماؤں کی زندگیوں میں خوشیوں کے دیپ جلا سکیں ہیں...؟ کیا کبھی وہ سکھ اس کو دیا جس کی وہ حقدار ہے...؟ کچھ دیر رُک کر، ٹھہر کر، سوچے گا ضرور کہ کیا یہ سب ہم کرتے ہیں...؟؟؟

اگر نہیں تو اپنی ماؤں کی قدر کرنا شروع کر دیں کہیں آپ بھی میری طرح پچھتوے کی آگ میں جلنا نہ شروع کر دیں۔

جلدی کریں اس سے پہلے کہ وقت ہمارے ہاتھوں سے نکل جائے اور میری طرح کاش کاش کی صدائیں لگاتے رہیں۔

کاش!!! ماں۔ کاش!!!

منصوبہ بندی کے ساتھ یا مقصد کاموں میں اپنا وقت صرف کریں کیونکہ قیامت کے روز ہم سے ہمارے اوقات، اعمال، وسائل اور معاملات سب کا حساب لیا جائے گا۔ پھر اس نقطہ نظر سے ہماری سوچ یہ ہونی چاہیے کہ اس کا ہر لمحہ اچھے مقاصد کے حصول کے لیے گزرتے اور اگلے لمحے اسے موت کی دعوت کو قبول کرنا پڑے تو اس کے لیے حساب دینا آسان ہوگا۔

اوقات کار کا بجٹ بنائیں:

جس طرح انسان اپنے ماہانہ خرچ کے لیے بجٹ بناتا ہے تاکہ اس کے پیسے فضول چیزوں میں ضائع نہ ہوں، بالکل اسی طرح اپنے اوقات کار کی تقسیم کا بھی جائزہ لینا چاہیے۔ اس کے لیے ایک ہفتے تک روزانہ ڈائری لکھ کر جائزہ لیں تو زیادہ آسانی ہوگی کہ ہم ایک ہفتے کے 168 گھنٹے کن کاموں میں صرف کرتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے جائزہ فارم بھی بنایا جاسکتا ہے، جس میں اس طرح کے کالم ہوں۔

- 1- اپنی ذاتِ شخصیت کے لیے خرچ کیا جانے والا وقت!
 - 2- عبادت!
 - 3- گھر والوں (بیوی بچوں) کے لیے مناسب وقت!
 - 4- کاروبار، ملازمت، پڑھائی پر صرف ہونے والا وقت!
 - 5- گھریلو امور کی انجام دہی کے اوقات وغیرہ....
 - 6- معاملات! خصوصاً رشتہ داروں کے حقوق کی ادائیگی کے لیے کتنا وقت صرف کیا....؟ ہم میں سے اکثر افراد وقت کا ایک بہت بڑا حصہ ٹیلی ویژن دیکھنے، گھریلو امور کی انجام دہی، انٹرنیٹ کا استعمال اور شاپنگ وغیرہ میں صرف کر دیتے ہیں۔ ان امور سے خوشی حاصل ہوتی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنی ذاتی زندگی، کیریئر اور گھر والوں کو مزید وقت دینا چاہیے۔
- اہداف کا تعین کریں:
- اہداف کا تعین کرنے کے لیے ضروری ہے کہ منصوبہ

بندی کی جائے۔ منصوبہ بندی درحقیقت ذہنی تیاری کا ہے۔ مقابلے کی اس دنیا میں کامیابی کے لیے ضروری ہے آپ میدانِ عمل میں اتریں تو پوری تیاری کر کے اتریں۔ مغربی مفکر Chris Guillebeau کتاب The Art of non conformity میں لکھتے ہیں

”آپ اپنے اصول طے کریں، ایسی زندگی گزاریں جیسی آپ چاہتے ہیں۔ اپنی زندگی کی مکمل پیمائش منصوبہ بندی کریں اور پھر اس کو ایک سال اور پانچ ماہ کے اہداف میں تقسیم کر دیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی زندگی یا مقصد طے کر لیں اور اپنے وقت کا ایک بڑا حصہ ایسے کاموں پر صرف کریں جو بڑی لطف بھی ہوں اور یا مقصد بھی۔“

سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنی ترجیحات کریں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ اپنا فارغ وقت کن کاموں میں گزار سکتے ہیں۔

آپ کیا کرنا چاہتے ہیں؟:

ہم سب کے پاس تقریباً مختصر اور محدود وقت ہے جس میں ہمیں بہت کچھ کرنا ہوتا ہے۔ اپنے اوقات کار کی منصوبہ بندی کے متعلق سوچیں اپنا تجزیہ کریں کہ کیا میں خوش ہوں....؟

اگر میں خوش نہیں ہوں، تو اس کے متعلق باتیں سوچیں جن کو اختیار کر کے خوش رہا جاسکتا ہے سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہم دوسروں کو خوشی پہنچانے کی خاطر اپنی خوشی کو قربان نہ کریں۔ جس طرح پیسے کو خرچ ہمارے اختیار میں ہے بالکل اسی طرح ہم وقت کو بھی مرضی کے مطابق خرچ کر سکتے ہیں۔ اس بات کا جائزہ لیں کہ دونوں چیزیں (دولت + وقت) ترجیحات کے مطابق خرچ ہو رہی ہیں یا نہیں۔

جواب نظر شخصیت کا حامل ہونا ہر عورت کی فطری خواہش ہے۔ انسانی خوبصورتی کا معیار پرکشش اور متناسب جسم بھی ہے۔ دہلی پتی

خواتین کے لیے

میں نے ایک سنگھار کرکس، ان کی شخصیت دکھانی سے محروم رہتی ہے۔ ضرورت سے زائد دیا پڑتا ہونا دراصل پیار ہونا ہے۔ خوبصورتی اور دلکشی جسمانی توانائی کی محتاج ہے۔ دہلی پتی ہونے کی شوقین خواتین ذہنی طور پر ہر وقت پریشان رہتی ہیں کہ ڈائمنگ کے جنون میں وہ اپنی صحت کو برباد کر رہی ہیں۔ پھیلی پڑتی رنگت اور جسمانی طور پر کم وزن ہونا خوبصورت جسم کی غلط تشریح ہے، ایک صحت مند جسم ہی خوبصورتی کا معیار ہو سکتا ہے۔

صدرہ کاظمی

جسم کی صحت کے لیے ضروری ہے کہ کھانے میں مناسب کھوریز والی خوراک کا استعمال کریں، چربی والی غذائیں، دودھ، مکھن، انڈے اور بیجوں کے متناسب استعمال کے بغیر خوبصورتی اور دلکشی کا حصول ناممکن ہے۔ موٹاپا دہلے پین کے مقابلے میں حسن کا زیادہ بڑا دشمن ہوتا ہے۔ کھانے پینے کی زیادتی اور بے احتیاطی جسم کے وزن میں اضافہ کرتی ہے اور اگر قدرتی تناسب سے وزن زیادہ ہو جائے تو خواتین کے جسم میں غیر ضروری پھیلاؤ، اور بعد میں احساسِ کمتری کا سبب بنتا ہے، یہی وہ بڑا کمزور مرحلہ ہے جہاں عام طور پر خواتین فی وی اسکرین براد کھانے جاتے والے اشتہاروں کی پلٹا میں بہ جاتی ہیں اور یہ بھول جاتی ہیں کہ خوبصورت جسم کا مطلب دیا پڑتا ہونا یا موٹا ہونا ہرگز نہیں ہے۔

خوبصورتی اور دلکشی بنیادی طور پر توازن اور تناسب

کا نام ہے۔ اس لیے اسلٹ ہونے یا وزن کم کرنے کے لیے کوئی طریقہ اپنانے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ وزن میں کمی یا زیادتی کسی خاص بیماری کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر ڈاکٹر ہی بتا سکتا ہے کہ قدر کے اعتبار

صحت مند زندگی کے اصول

سے وزن کتنا ہونا چاہیے اور وزن کو اسی اعتبار سے گھٹانے یا بڑھانے کے لیے کون سی غذائیں اور ورزشیں کیوں، کیسے اور کب تک ضروری ہیں....؟ پاکستانی معاشرے میں خواتین کا ایک اہم مسئلہ یہ بھی ہے کہ انہیں کسی بھی سطح پر گھر میں، اسکول، کالج یا یونیورسٹی میں انسانی جسم کی ساخت اور ضروریات کے متعلق تعلیم دینے کا باقاعدہ ہندوستان موجود نہیں ہے۔

اسی بے خبری کے باعث بڑی تعداد میں خواتین حسن اور دلکشی بڑھانے کے لیے بے تحاشہ خرچ بھی کرتی ہیں اور



ماہ کا غیر ضروری پیار

بیٹی کی زندگی دشوار

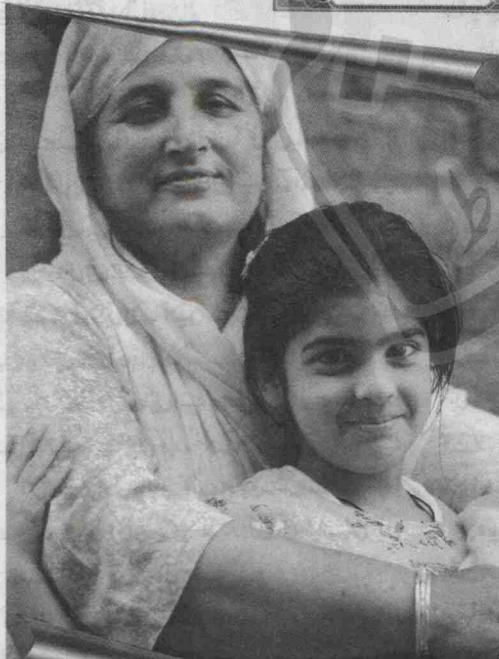
ماں اور بیٹی کے

درمیان موجود رشتہ بلاشبہ محبت، الفت، چاہت، اور تعظیم سے بھرپور ہے۔ ایک ماں اپنی بیٹی کو نظم و ضبط، آداب و اطوار، زندگی گزارنے کے طور طریقے اور گھریلو کام کاج سکھانے کے علاوہ اسے دنیا کی اچھائیوں اور برائیوں سے بھی آگاہ کرتی رہتی ہے۔ ماں اپنی بیٹی کی بہترین دوست اور ہراز ہوتی ہے۔ ایک ماں اور ایک بیٹی کے درمیان رشتہ کثیر پہلو ہوتا ہے۔

ہر ماں اپنی بیٹی کی ضروریات، خواہشات اور تسکین و اطمینان کے بارے میں محتاط اور فکر مند رہتی ہے لیکن ماں کے پیار کی زیادتی بعض اوقات بیٹی کے لیے مسئلہ بن جاتی ہے۔ ہر ماں اپنی بیٹی اور خاص طور پر نو عمر بیٹی کو اپنی کڑی نگرانی میں رکھنا چاہتی ہے۔

لیکن کیا یہ ممکن ہے....؟

ماں کا حد سے بڑھا ہوا لاد پیار لڑکھ کو سہل اور آرام پسند بنانے کے ساتھ ساتھ اجڈ، گستاخ اور چھوہر بنا دیتا ہے اور بعد میں اپنے غلطیوں کا ازالہ بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔



ثمین فاطمہ

بھی بن سکتا ہے۔ ایک مناسب جسم اپنے ہر عضو کی نشوونما اور حفاظت کے اصول بھی طے کرتا ہے۔ مثال کے طور پر خواتین کے کم از کم پانچ فٹ اور تین انچ قد کے لیے 25 پونڈ سے 148 پونڈ تک وزن ہونا چاہیے۔ پانچ فٹ تین انچ قد میں 125 پونڈ سے کم اور 148 پونڈ سے زیادہ وزن مطلب یہ ہو گا کہ حجم اور ساخت کا توازن بگڑ گیا ہے۔

ایک بات ہمیشہ ذہن نشین رہنی چاہئے اور وہ یہ ہے کہ ظاہری حسن میں کسی کی کام مطلب یہ نہیں کہ شخصہ کمزور پڑتی ہے۔ اپنے اخلاق و اطوار کو بہتر بنا کر شخصیت چار چاند لگائے جاسکتے ہیں۔ بد اخلاق اور بد مزاج عورتوں میں کسی کے دل میں گھر نہیں کر سکتیں۔ حسن اگر جسم کا متناسب دلکشی کا نام ہے تو اس حسن کو میک اپ اور زیور کی ضرورت نہیں، خندہ پیشانی، صلہ رحمی، ایثار اور لوگوں کا احترام کرنے جیسے اوصاف ہی کافی ہیں۔



گرم موسم میں جلد کا نکھار

گرم موسم میں سب سے زیادہ جلد ہی متاثر ہوتی ہے، گرم ہوائیں اور سورج کی تیز شعاعیں جلد کو براہ راست متاثر کرتی ہیں۔ بار بار چہرہ دھونے کے بعد مونسچر انڈر استعمال نہ کیا جائے تو خشکی کا احساس پیدا ہوتا ہے، جبکہ صابن یا فیس واش کا استعمال چہرے کی قدرتی نمی کو کم کر دیتا ہے۔ اسے سی اور پتھکوں کی ہوا سے بھی جلد خشک ہو جاتی ہے، جس سے چہرے پر شکنیں ابھرنے لگتی ہیں۔ عام طور پر یہی خیال کیا جاتا ہے کہ گرمیوں میں جلد کو مونسچر انڈر کی ضرورت نہیں پڑتی، تاہم یہ غلط ہے، گرمیوں میں چہرے کی جلد سے چکنائی کا اخراج زیادہ ہو جاتا ہے، جس سے جلد کو مونسچر انڈر کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے، تاہم کو شش کرنی چاہیے کہ آئٹل سینڈسٹ مونسچر انڈر استعمال کیا جائے، جس کی بیس آئل کے بجائے پانی ہو۔ اگر آپ کی جلد آٹلی ہے تو چہرہ دھونے کے بعد اس برف ملیں اور پھر نشوونما پیرے سے چہرہ خشک کرنے کے بعد مونسچر انڈر لگائیں۔ مونسچر انڈر لگانے کے بعد پھر سے برف ملیں اور بعد میں نشوونما کے ساتھ چہرے کی نمی کو جذب کر لیں۔ گرمیوں کے موسم میں جلد کو نمی فراہم کرنے اور چکنائی سے نجات دلانے کے لیے بھاپ لینا بہت مفید ہوتا ہے، بھاپ لینے کے عمل سے جلد میں موجود نقصان دہ چکنائی خارج ہوتی ہے۔ گرمیوں میں روزانہ چہرے پر ٹائٹل کارس لگانا بھی اس کی قدرتی نمی برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

اس کی دوست نعیمہ نے پوچھا۔

رعنا کے لیے پھٹ پڑنے کو اتنا ہی کافی تھا۔

”کوئی حد ہوتی ہے یا۔۔۔ مئی اب بھی سمجھتی ہیں کہ میں بچی ہوں۔ وہ مجھے تمہارے گھر نہیں آنے دے رہی تھیں، رکشا، بس کوئی بھی سواری انہیں محفوظ نظر نہیں آ رہی تھی۔“

وہ کہہ رہی تھیں کہ میں اپنے چھوٹے بھائی کو ساتھ لے جاؤں۔ چھوٹے بھائی کو صرف تین کلو میٹر کے لیے ساتھ لے جانا لکنا عجیب لگتا ہے۔

کل جب میں کالج جاؤں گی تو میرے ساتھ کون جائے گا؟ ان کے خیال کے مطابق تو ایسا لگتا ہے کہ جیسے سارے خراب لوگ میری ہی تاک میں بیٹھیں اور جوں ہی میں سڑک پر پہنچوں گی وہ لوگ مجھے اغوا کر لیں گے۔ ابھی دیکھا، ان کا فون آتا ہی ہو گا کہ میں خیریت سے پہنچ گئی ہوں یا نہیں۔“

”رعنا، ذرا اپنی سانس تو درست کر لو۔“

”واقعی آج تو میرا موڈ بہت ہی زیادہ خراب ہو گیا ہے اور سونے پہ ساگہا کہ ہماری پڑوسن آئی ہیں۔ وہ لہنی بیٹی کو جو انٹر میں پڑھتی ہے روزانہ بس اسٹاپ پر چھوڑنے کے لیے جاتی ہیں۔ یہ بڑا عجیب سا لگتا ہے۔“

وہی ہیں جو میری مئی کے کان بھی اسی قسم کی باتوں سے بھرتی رہتی ہیں۔ آپ لڑکیوں کے معاملے میں محتاط رہا کریں۔ وغیرہ، وغیرہ۔“

”واقعی بعض مائیں اپنے پیار کے ضرورت سے زیادہ اظہار سے اپنے بچوں کو بور کر دیتی ہیں۔ چلو خیر۔! اب اس بات کو بھول جاؤ اور خوش ہو جاؤ۔ میں نے، یہ دیکھو! ایک نئی سی ڈی خریدی ہے جو آج ہی بازار میں آئی ہے۔ آؤ میں تمہیں سناتی ہوں۔“

اپنی پسند کے چند گانے سننے کے بعد رعنا کا موڈ خاصا

بہتر ہو گیا اور وہ خود کو لہکا لہکا محسوس کرنے لگی۔

ماں کے پیار کی زیادتی سے گھٹن محسوس کرنا صراحتاً رعنا ہی کا مسئلہ نہیں ہے۔ کئی لڑکیاں اسی نوعیت کی مشا سے دوچار ہیں۔ ایک ماں کو چاہیے کہ وہ اپنی بیٹی کو اس تک خود مختاری ضرور دے جتنا کہ اس کا حق ہے، بھلا اس کے کہ وہ اپنی بیٹی کو اپنے اپرن کی ڈوری سے باندھ رکھے، اسے چاہیے کہ وہ اسے مثالیں دے کر دنیا کی اونچ سمجھاتی رہے۔

اسے خواتین کی بہادری اور دلیری کی کہانیاں سننا تا کہ اس کی بیٹی میں بھی حوصلہ پیدا ہو اور وہ بھی وقت پڑنے پر شجاعت اور ہمت کا مظاہرہ کرے۔

آپ بھی اگر بیٹی کی ماں ہیں تو اسے بتائیے کہ گھر کے باہر نکلنے کے بعد اسے کیا کیا احتیاطی تدابیر اختیار کر چاہئیں اور بس وغیرہ میں سفر کے دوران کس طرح محتاط رہنا چاہیے وغیرہ وغیرہ۔

ہمارے معاشرے میں بیٹی کو ایک لمانت سمجھا جا

ہے۔ کسی اور کی ملکیت، ایک محدود مدت کے مہمان۔ ایسے خیالات سے متاثر بعض مائیں اپنی بیٹیوں کو اتنا ڈھیروں پیار بھارا کرتی ہیں کہ بیٹیوں کو نکلا اور پھینک دینا ان کے لیے بڑا مشکل کام ہے، جو آگے جا کر ان کے لیے مہلک ثابت ہوتا ہے۔ ماں کا یہ پیار اور لاڈ لڑنے والی بیٹیوں کو گھر کا کام کاج کرنے سے بھی روک دیتا ہے۔ گھر کے ایک کام کو بھی ہاتھ نہیں لگاتیں اور مائیں خیر سے کہتی پھرتی ہیں کہ سسرال جا کر تو اسے زندگی بھر کا کام کرنا ہی ہے تو اسے اپنے گھر جتنا آرام پہنچایا جاسکتا ہے پہنچایا جائے۔

ایک ایسے گھر میں جہاں جو موجود ہو، بیٹی کے وقت اور بھی سہل اور آرام دہ ہو جاتا ہے۔ ماں حوصلہ افزائی کی بنا پر بیٹی گھر کے کسی بھی کام کاج

کے لیے ایسے گھر میں جہاں جو موجود ہو، بیٹی کے وقت اور بھی سہل اور آرام دہ ہو جاتا ہے۔ ماں حوصلہ افزائی کی بنا پر بیٹی گھر کے کسی بھی کام کاج

ہاتھ نہیں بیٹائی اور نہ ہی گھر کیلئے ذمہ داریوں کو نبھانے میں اپنی بھابھی کی کوئی مدد کرتی ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ ڈھنگ سے کوئی کام کرنا نہیں سکھ پاتی۔

بعض اوقات، ماں کے بگاڑنے کی بنا پر لڑکی اچھڑ، گستاخ اور پھوپھو بڑھ جاتی ہے۔ جب شادی کے بعد وہ اپنے سسرال پہنچتی ہے تو اپنی ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانے سے قاصر رہتی ہے اور اس طرح اس کا گھر متاثر ہوتا ہے۔

ہماری ایک شاسا ہیں جو کھانے پینے کی بہت شوقین ہیں۔ جس روز ان کی ساس کا انتقال ہوا اور گھر کا نظام ان کو سنبھالنا پڑا، انہوں نے جہاں تک ممکن ہو سکتا تھا مرغن اور چٹ پٹے کھانے بنانے شروع کر دیے۔

ان کی زندگی کا مرکز ان کی نو

سالہ بیٹی تھی جس پر وہ صدقے واری جاتی تھیں۔ انہوں نے اپنی بیٹی کو خوب مرغن اور چٹ پٹے کھانے کھلانے شروع کر دیے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ بڑھتی عمر میں ہی وہ لڑکی پھول کر گیا ہو گئی۔ وہ اپنی عمر سے بھی بڑی نظر آنے لگی۔ ماں اس کے موٹاپے پر یہ کہہ کر جان چھڑا لیتی تھی

”اگر کوئی خاندانی طور پر ہی موٹاپے کی جانب مائل ہو تو کیا کیا جاسکتا ہے؟“

میرے بیٹی کو کوئی زیادہ نہیں کھاتی۔“

ماں بیٹی کے پیار میں اس قدر جذباتی ہو گئی کہ اسے یہ احساس ہی نہیں ہوا کہ وہ اپنی بیٹی کو صرف اور صرف متوازن غذا کھلائے۔ ماں کے پیار اور اس کے بگاڑنے کے سبب بیٹی اب اپنی سہیلیوں میں میل جول بڑھانے سے شرماتی ہے اور اس کا تمام الزام وہ اپنی ماں کو دیتی ہے۔

ہر لڑکی اپنی پسند کے کپڑے پہننا چاہتی ہے، بعض مائیں اپنی بیٹیوں پر زبردستی اپنی پسند مسلط کر دیتی ہیں اور یہ ان کے بیٹی سے بے چارہ ایک انداز ہی ہوتا ہے۔ ایسی کچھ صورت حال شائلہ کے ساتھ بھی ہے۔

وہ فرسٹ ایئر کی طلبہ ہے اور اسے شعور آچکا ہے کہ اسے کس قسم کا لباس پہننا چاہیے۔ کالج میں وہ اپنی سہیلیوں کو جدید فیشن اور وقتی فیشن کے بارے میں گفتگو کرتے سنتی رہتی ہے۔



دوسری جانب اس کا یہ حال ہے کہ وہ بچپن ہی سے وہ کپڑے پہنتی چلی آئی ہے جو اس کی ماں پسند کرتی تھی۔

اب وہ اپنی پسند کے کپڑے پہننا چاہتی ہے۔ جبکہ اس کی ماں کا حال یہ ہے کہ وہ جب بھی بازار جاتی ہیں تو شائلہ کے لیے اپنی پسند کے مطابق ایک دو جوڑے

ضرور خرید کر لے آتی ہے۔

ماں کی پسند شوخ، بھڑکدار رنگ ہیں اور وہ ان ملبوسات کو پسند کرتی ہیں جن میں فرلز (جمھاریں) اور گونا گونا کناری کا کام ہوا ہو، جبکہ شائلہ کو سادے اور سنجیدہ لباس پسند ہیں۔ شائلہ کا کہنا ہے

”میری سمجھ میں نہیں آتا کہ مئی بیبہ کیوں ضائع کرنا چاہتی ہیں۔ میں ان سے بار بار کہہ چکی ہوں کہ انہیں جب بھی میرے لیے کپڑے خریدنے ہوں تو مجھے ساتھ لے جایا کریں۔۔۔ کیا محبت اور پیار کا اظہار صرف کپڑے خریدنے اور انہیں گھر لے آنے سے ہو جاتا ہے؟“

اس معاملے کا اختتام ہمیشہ ماں بیٹی کے درمیان بحث مباحثے پر ہوتا ہے۔

ایک مرتبہ جب بیٹی کی شادی ہو جاتی ہے تو اگر ماں کا

ہیں۔ ان کی شخصیت میں کوئی کمی نہیں رہتی اور وہ ذمہ دار بالغ کے روپ میں ڈھلتے ہیں۔ ابتدائی عمر میں ماں کی آغوشِ نعت ہے مگر باپ کا کردار کسی طرح کم نہیں۔

سیمی عامر

ایک خاندان اپنے سربراہ کے بغیر مکمل کیسے ہو سکتا ہے...؟ اور وہ سربراہ والد صاحب ہوتے ہیں۔ خاندان کی کڑیاں اسی

ولادت کے سہارے آگے چلتی اور پختہ ہوتی ہیں۔ اگر آپ پہلی مرتبہ والد بننے جا رہے ہیں تو اب یہ نیا دور

کیا آپ رول ماڈل والو

ہیں...؟؟

ہیں کہ قدرت نے انہیں ایسا اصول تحفہ دے دیا ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ بچے بھی جوں جوں باپ کے قریب ہوتے جاتے ہیں، وہ چاہتے ہیں کام سے لوتے ہی باپ کے آس پاس رہیں۔ وہ انہیں گھمانے لے جائیں، چیز دلائیں، آنکسریم کھلائیں یا پارک اور چڑیا گھر کی سیر

جب تک بچہ بڑا نہ ہو جائے مصروف شاہراہ پر تن تنہا اپنا سفر جاری نہیں رکھ سکے گا۔ یہی نگہداشت اور انگلی تھام کر چلنے کا تحفظ بھرا احساس اسے زندگی یاد رہے گا۔۔۔۔۔

شروع ہو رہا ہے اور آپ کی ازدواجی زندگی جوش، محبت اور حرارت سے لبریز ہونے کو تیار۔ بچے صرف ماں کا پیار پا کر نشوونما مکمل نہیں کر سکتے، انہیں باپ کی شفقت اور رہنمائی کی بھی اتنی ہی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے گھرانے جہاں ماں اور باپ کے درمیان محبت کا رشتہ استوار ہے، وہ گھرانے کے بچوں کے لیے جنت کا نمونہ ہوتا ہے اور وہاں بچے صحتمند رجحانات اپناتے

جولائی ۲۰۱۲ء

اس انداز کا بیاری بیٹی کے ساتھ اس کے نئے گھر میں بھی پہنچ جائے تو سمجھ لیں کہ اس کے نئے گھر کا سکون اور خوشیاں متاثر ہونے والی ہیں۔ برماں اپنی بیٹی کو پہلے ہی یہ اچھی طرح سمجھا دیتی ہے کہ اپنے سسرال میں اور نئے ماحول میں اسے کس طرح ایڈجسٹ کرنا ہے۔ لیکن بعض مائیں اپنی بیٹیوں کو یہ سبق پڑھاتی ہیں۔

”تم اپنے شوہر کو پوری طرح اپنی مٹھی میں کر لینا اور سسرال والوں کو تنہا چھوڑ دینا۔ پھر دیکھنا اس گھر کے سب لوگ تمہارے غلام ہو جائیں گے۔“

”جولڑی کی ابتدا ہی میں حاوی ہو جاتی ہے وہ ہمیشہ ہی حاوی رہتی ہے۔“

”تم جب کبھی اپنے شوہر کو اچھے موڈ میں دیکھو تو اپنا کام مکمل کر لو۔ صرف اس وقت کام کرو جس وقت شوہر گھر میں موجود ہو۔ اس کے جانے کے بعد تمام کام اپنی ساس اور مندروں پر چھوڑ دو۔“ وغیرہ وغیرہ۔

یاد رہے کہ اس کی ضرورت ہی کیا ہے...؟

پیار اور محبت کوئی ایسی شے نہیں کہ جس کی بے جا نمائش کی جائے۔ یہ تو ایک بیش قیمت جذبہ ہے جو اپنا اظہار خود ہی کر دیتا ہے اور حرجیہ تو انسان کو بہت کچھ سکھاتا ہے۔



چین، خواندگی کے میدان میں خواتین مردوں سے پیچھے

چین جہاں خواتین زندگی کے ہر شعبے میں چھائی دکھائی دیتی ہیں خواندگی میں مردوں سے پیچھے رہ گئی ہیں۔ چین کے حوالے سے یونفرم میں شرکت کے لیے آئے صحافیوں کو فراہم کردہ کتابچے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ اس ملک میں خواندگی کی شرح نوے اعشاریہ نو فیصد ہے جس میں پچانوے اعشاریہ ایک فیصد مرد اور چھیاکی اعشاریہ پانچ فیصد خواتین ہیں۔ کتابچے کے مطابق چین کی آبادی پوری دنیا کا پانچواں حصہ ہے جو ایک ارب تین کروڑ تریسٹھ لاکھ تیرہ ہزار آٹھ سو بارہ نفوس پر مشتمل ہے۔ چین میں اضافہ آبادی کی شرح 2005ء کے معیار کی رو سے صفر اعشاریہ پانچ آٹھ فیصد ہے۔ یہ دلچسپ انکشاف کیا گیا ہے کہ چین میں اوسط عمر بہتر اعشاریہ دو سات سال ہے۔ چین میں مسلمانوں کی آبادی دو کروڑ ہے اور یہاں 56 لسانی گروپ بستے ہیں ان میں مان چینی اکیانوے اعشاریہ نو فیصد جبکہ دوسرے آٹھ اعشاریہ ایک فیصد ہیں۔



کرائیں.... اور تصویر کا ایک رُخ یہ بھی ہے کہ ماں جتنی فرمائشیں رد کرتی جائے، اکثر باپ اپنی نرم روی کے باعث ان سب کی تکمیل کر دیتے ہیں۔

باپ کی شخصیت کو بچے مثالی کیوں نہ سمجھیں، باپ ایسی ہی شخصیت کا نام ہے۔ اپنی اوائل عمر میں خواہ اس نے کتنے ہی درد سہے ہوں۔ مالی مسائل سے لے کر جذباتی محرومیوں تک کتنے ہی مصائب کیوں نہ برداشت کیے ہوں، اس کی محبت کے اظہار کے ڈھنگ ماں سے جدا ہوتے ہیں۔ وہ محبت اس وارفتگی سے نچھاور کر تا ہے جس قدر ماں جذباتیت کا مظاہرہ کرتی ہے۔ ماں اگر اپنے گرم وجود سے بچے کو لاپرواہی کرتی ہے تو باپ کا طریقہ ذرا اجرت انگیز قسم کا ہوتا ہے وہ دن بھر کی تھکان مٹانے کے لیے بچوں کی شرارتوں اور مسکراہٹوں میں پناہ ڈھونڈتا ہے اور بچوں کی قربت میں مستقبل سنوارنے کے نئے شامل کر تا ہے۔ مثلاً بچوں کو کہاں پڑھانا ہے...؟ اسکول اور نظام تعلیم کا معیار دیکھ کر بچوں کی رہنمائی کرنا پھر سیر و تفریح کے پروگرام بنانا اور پالتو جانور پالنا یا خاک پھرا کر نکل جانا۔ بچے ان تفریحات میں باپ کی موجودگی کو نعمت سمجھتے ہیں۔ یہ سرگرمی ان دونوں کو بہت زیادہ دیر تک تازہ دم رکھتی ہے۔ گویا باپ صحیح معنوں میں بچوں کی نبض ٹول کر احساسات اور کیفیتوں کو سمجھتا ہے۔

بچے کے ساتھ اس کے بچپن سے جڑے رہیے:

بچپن ایک مرتبہ آتا ہے۔ یہ احساس اس کے رویے، عادتیں، شرارتیں اور سب ہی کچھ بس ایک محدود عمر تک باقی رہتا ہے۔ نئے نئے نوزائیدہ بچوں کو بھی ماں اور باپ کے لمس کی پیمانہ ہونے لگتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماں اور باپ کی دوری اور انجانے ہانپنے کا لمس محسوس کر کے ویسے ہی شدید رویے کا اظہار کرتے ہیں۔ آپ میں

سے کتنے ہی والد ایسے ہوں گے جو آج بھی اپنا بچپن بھول نہیں پائے ہوں گے۔ آپ کو اپنی مصروفیات، والدین کے والہانہ پن کی باتیں کھانے، پینے، پینے، اوڑھنے کے واقعات، سیر و تفریح کے پروگراموں کی یادیں غرضیکہ آپ کی طبیعت ان واقعات کو یاد کر کے مسرور ہو اٹھتی ہوگی۔ ذرا سوچیے! کیا آج سے بائیس برس بعد آپ کا بچہ بھی آپ کے دیے ہوئے محبت کے اظہار کو یوں اسی شدت اور پیار سے یاد کر سکے گا....؟ اگر ہاں تو آپ واقعی خوش قسمت باپ ہیں۔ قدرت کی اس فیاضی پر اس کا شکر بجالائیے اور اگر اس سوال سے کوئی خلش محسوس کرتے ہیں تو اپنے معمولات اور رویوں پر توجہ دیں۔ غور کریں کہ کہاں کو تائیں ہو رہی ہے۔

آپ کو اپنے بچے کے بچپن کے ساتھ رہنا آنا چاہیے یہ کوئی مشکل فن نہیں ہے۔ اپنی دیگر مصروفیات کم کر کے بچوں کی سرگرمیوں میں دل لگا کر دیکھیے۔ بچے آپ ہی کی رہنمائی کی اتنی ہی ضرورت ہے جتنی بڑے ہو کر، اس بات کی مثال بچے کی اس ذہنی کیفیت سے لیجیے کہ جب اسے طویل شاہراہ عبور کرنی ہو اور باپ اس کی انگلی پکڑ کر مسرور شاہراہ پر تنہا اپنا سفر جاری نہیں رکھ سکے گا۔ یہی نگہداشت اور انگلی پکڑ کر چلنے کا تحفظ بھر احساسات زندگی بھر یاد رہے گا۔ یہ توجہ یہ پیار بھر اس کو کوئی بھلائی والی بات نہیں۔ باپ بننے کا مقصد ہے ذمہ دار زندگی کا آغاز ہو گیا ہے۔ آپ ایک مرتبہ بچے سے لڑکے اور لڑکی سے مرد یعنی شوہر اور پھر باپ بن گئے، اس طرح ایک کے بعد دوسری ذمہ داری قبول کرتے گئے، اب جب آپ باپ بن گئے ہیں تو اب باقی کی زندگی باپ ہی کے کردار کو ادا کریں گے۔ ایک کے بعد دوسرا بچہ پھر تیسرا

ممکن ہے۔ قدرت آپ کو کئی بچوں کا باپ بنا دے، آپ اس نئے کردار کو قدرت کی انمول نعمت سمجھیے۔ ذمہ داریوں کا بوجھ شاید آپ کو توانا نہ رکھ سکے لیکن یہ سوچیے کہ کوئی اور بھی آپ کو محبت اور خوشی دینے کے لیے دنیا میں آیا ہے۔

لڑکے کے ساتھ جذباتی طور پر اس قدر وابستہ ہوتے ہیں کہ وہ باپ کے گھر میں قدم رکھتے ہی اس کے ساتھ ساتھ گھر رہنا چاہتے ہیں۔ دن بھر کی روانیداد میں سے اپنی شرارتیں اور غلطیاں حذف کر کے پوری کہانی تیار کر لی جاتی ہے اور باپ کتنے ہی تھکے ماندے کیوں نہ لوٹیں ان سے باتیں بھی کرتی ہیں، فرمائشیں بھی کرتی ہیں روٹھنا بھی ہے اور گلے میں بانٹیں ڈال کر خندیں بھی منواتی ہیں یعنی تمام کا تمام ایڈوچر پاپا کے دم سے ہوتا ہے۔

نومولود کو ماں کی آغوش کی ضرورت ہوتی ہے۔ دو برس کی عمر کو پہنچ کر جب ماں کا دودھ چھڑایا جائے تو باپ ہی بہترین جذباتی سہارا بنتا ہے اور بچہ بھلنے لگتا ہے۔ رفتہ رفتہ وہ باپ سے قربت استوار کر لیتا ہے پھر اگر اس کی ماں پر زیادہ توجہ دی جائے تو وہ اسے بانٹنا چاہتا ہے لیکن آپ میں سے اگر کوئی پاپا بچے کے سامنے اس کی ماں سے جھگڑا کریں تو یہی بچہ باپ سے خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ پھر اس رشتے کے مابین احتیاط اور ڈر جگہ بنانے لگتے ہیں۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ بچے کے سامنے اپنے اختلافات ظاہر نہ کیے جائیں۔ ماں اور باپ یعنی میاں بیوی کے درمیان خوف کا رشتہ نہیں ہونا چاہیے۔

آپ اگر ایک دوسرے کی عزت کریں گے تو بچہ آپ کی عزت کر سکے گا۔ عزت نہ کرنے کا مطلب یہ ہے کہ وہ اپنی ماں یا باپ میں سے کسی کو ظالم قرار دے کر نفرت کرنے لگے گا۔ اگر کوئی غصہ آجھی جائے تو بچے کی غیر موجودگی میں دل کی بھڑاس نکال لینا چاہیے۔

اگر ماں یا باپ دونوں ملازمت یا کاروبار کرتے ہوں تو بچے کی معاشی ضرورتوں کی تسکین میں کوئی غلہ نہیں ہو سکتا۔ بچے کی چھوٹی چھوٹی ضرورتیں مثلاً دودھ، کھانا، طبی مسائل اور کپڑوں کی ضرورتیں پوری ہوتی رہتی ہیں، اصل میں یہ ذمہ داریاں دونوں مل بانٹ کے ادا کر سکتے ہیں۔ اگر تعلقات میں بہتری رہے تو بچے کی نفسیاتی تربیت میں رکاوٹ نہیں ہوتی۔ وہ پیار کی چھاؤں اور توجہ کی دولت دونوں ہاتھوں سے وصول کر کے با اعتماد اور مطمئن بچہ کھلاتا ہے۔

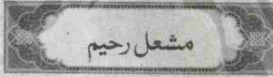
سخت گیری باپ ہنسلر کا لقب پاتا ہے خواہ آپ بہت ڈسپلن رکھنے والے ہوں اور آپ کی خواہش یہ ہو کہ آپ کو بیٹا یا بیٹی ہر طرح سے تابعدار، فرمانبردار، صلح جو، ذہین و فطین، با اعتماد اور نہایت اچھے بچے کھلائیں لیکن آپ تربیت کے ضمن میں سخت گیری دکھائیں گے تو بچے ذہنی طور پر آپ کے دوست نہ رہیں گے۔ اصول پسندی آپ کا وطیرہ ہو سکتا ہے، مگر ہر بچہ ہر وقت باپ کا تابعدار رہے یہ کم ہی ہوتا ہے۔ آپ سے بھی درخواست ہے کہ ہلتر نہ بنیں۔ ایسی مثالیں بھی نظر سے گزرتی ہیں کہ بچہ باپ کے سامنے سے ہٹ کر ماں کی چھپر چھاؤں تلے پناہ ڈھونڈنے لگتا ہے۔ مائیں عموماً جذباتی خواتین ہوتی ہیں۔ وہ پیار بھری ڈانٹ کے بعد بچے کو بہلا لیتی ہیں۔ مائیں بچوں کی بے جا خواہشیں بھی پوری کر دیتی ہیں اور بہت سی نرم دل خواتین شوہروں کی سختی کو مثبت انداز سے برتنا جاتی ہیں۔

رول ماڈل باپ کیسے ہوتے ہیں....؟ بچے غضبوان شباب میں داخل ہونے سے پہلے نہیں سے معاملات سمجھنے لگتے ہیں۔ اب بچے ہر لمحہ آپ کے رویوں، عادتوں، کردار چھوٹی چھوٹی باتوں کو محسوس کرتے

بچوں کی تخلیقی صلاحیتیں

چھوٹے بچوں میں بھی یہ تمام باتیں ہوتی ہیں۔ وہ ہر چیز ہر کام کو بغور دیکھتے ہیں۔ ٹوہ لگاتے ہیں۔ کریدتے ہیں۔ چھوٹے، سوگتے ہیں۔ سوچتے ہیں، کھلونوں سے باتیں کر کے اپنے احساسات کا اظہار کرتے ہیں۔ اسے اپنی اسکیمیں بتاتے ہیں۔ ایک چیز میں کئی چیزیں ڈال کر دیکھتے ہیں کہ اس سے اب کیا بنے گا۔ ایک رنگ میں کئی رنگ

ملاتے ہیں۔ وہ چیزوں کو کبھی علیحدہ رکھتے ہیں تو کبھی ڈھیر لگا لیتے ہیں۔ کبھی تقسیم کرتے ہیں تو کبھی چھپا دیتے ہیں یعنی تمام امکانات پر غور کرتے ہیں۔ گویا ہر بچہ اپنے آپ میں فلاسفر، تجزیہ نگار اور تخلیق کار ہوتا ہے۔ اس کی تخلیقی صلاحیت کو پابند کرنے کی غلطی اکثر والدین سے ہی سرزد ہوتی ہے۔



بچوں کی نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ بہت سی تخلیقی صلاحیتیں پیدا انکشی ہی نہیں ہوتیں، بلکہ یہ تربیت اور ماحول کے رجحانات کے ذریعے کسی میں بھی پیدا کی جاسکتی ہیں۔ اس بارے میں امریکا کی مشہور یونیورسٹی میری لینڈ کی ماہر نفسیات ایلس ٹینس کہتی ہیں۔ ”تخلیقی صلاحیتوں کے بارے میں اکثر یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ ایک مستحکم اور کسی قدر پراسرار صفت ہے جو صرف بعض خوش نصیب لوگوں کو حاصل ہوتی ہے لیکن حالیہ ریسرچ نے ثابت کر دیا ہے کہ تخلیقی صلاحیتیں کسی میں بھی پیدا کی جاسکتی ہیں۔“

اس ریسرچ کے نتائج سامنے آنے کے بعد والدین اور اساتذہ کی اہمیت دوچند ہو گئی ہے۔ قدرت نے جب تخلیقی صلاحیتوں کے تمام راستے ہر ایک کے لیے مساوی طور پر کھولے ہوئے ہیں تو والدین اور اساتذہ کی یہ ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ بچوں کی تربیت ایسے انداز میں کریں کہ ان کی تخلیقی صلاحیت بیدار ہو جائے۔

مگر سوال یہ ہے کہ تخلیقی صلاحیت سے مراد کیا ہے؟ تخلیق کے معنی ہیں نئی چیز بنانا۔ اس لحاظ سے تخلیق کار کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ وہ نئی باتیں، نئے طریقے، نئے راستے کھوجنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس میں جستجو کا مادہ ہوتا ہے۔ ذہن میں خیالی تصویر بنانے کی قوت قوت مستحید اس کے اندر بہت تیز ہوتی ہے۔ اس کی سوچ میں رکاوٹ نہیں آتی۔ وہ جمالیات کی جس کا مالک ہوتا ہے۔ وہ امن موحی اور جذباتی ہوتا ہے اور فرسودہ طریقوں کو ذہرانے سے اجتناب کرتا ہے۔

اگر آپ غور کریں تو آپ کو نظر آجائے گا کہ یہ تمام باتیں ہر بچے میں موجود ہوتی ہیں۔ ناصر صرف بڑے بچے بلکہ



یہ بات یہاں ہم ایک مثال سے آپ کو سمجھانا چاہیں گے۔



شاہکار افسانہ

وہ گیند ریاض احمد نے فہیدہ کو پہلی ملاقات میں نہیں دی تھی۔ ان کی جان پہچان کو کافی عرصہ ہو چلا تھا۔ تب ایک دن ریاض احمد کو پتہ چلا کہ اب سب ٹھٹا پڑا رہ جانے کا وقت آ گیا ہے۔ فہیدہ ان کے کتب خانے کی باقاعدہ آنے والوں میں سے تھی۔ ریاض احمد کی خواہش تھی کہ ان کے بعد تمام کتابیں کسی مناسب جگہ پر پہنچ جائیں جہاں لوگ ان سے مناسب طور سے مستفید ہو سکیں۔ ان کی عمر بھر کا سرمایہ یہی کتابیں تھیں اور یہی سرمایہ

کاغذ کی چابی کے لیے اپنا پرس کھولا تو اس کی گرم انگلیاں ایک ٹھنڈی چیز سے ٹکرائیں۔ یہ وہی گیند تھی۔ نیلی چمکدار جس پر سنہرے نقش بنے ہوئے تھے۔ اب اسے اس گیند سے نفرت ہو چلی تھی۔

وہ بانٹ دینا چاہتے تھے۔ انہوں نے فہیدہ کی اس میں دلچسپی دیکھتے ہوئے

عنایتہ ناز

”پھر آپ نے استعمال کیا؟“ فہیدہ کو تجسس ہوا۔ ”نہیں بھئی، میں صرف اپنی کی ہوئی غلطیاں بھگتتا چاہتا ہوں۔“ ان کے پہلے بھری زدہ چہرے پر ایک جاندار مسکراہٹ پھیلی۔

”کیا میں اس کو لے سکتی ہوں....؟“ فہیدہ نے جھجکتے ہوئے کہا۔ ایک لمحے کے لیے انہوں نے اسے دیکھا۔ ”جب تک خواب اور خواہش کا

اس کی مدد چاہی۔ کتابوں کی اسی چھانا پھلگی میں ایک دن فہیدہ کو ایک کونے میں یہ گیند رکھی ہوئی مل گئی۔ یہ ایک چمکی مٹی سے بنی ہوئی، چمکدار نیلے رنگ کی گیند تھی جس پر سنہرے اور رنگین نقش بنے ہوئے تھے۔ ریاض احمد اس گیند کو دیکھ کر مسکرائے۔

”تمہیں معلوم ہے یہ گیند مجھے ایک خانہ بدوش نے یہ کہہ کر دی تھی کہ اگر تم محسوس کرو کہ کوئی چیز

خوش دلی.. بچوں میں کھلنا زراپن اور مزاح بدرجہ اتم موجود ہیں۔ اگر آپ کارٹون دیکھتے وقت بچوں کو دیکھیں تو آپ نے دیکھا ہو گا کہ وہ الٹی سیدھی باتوں اور حماقتوں کو دیکھ کر خوش ہوتے ہیں۔ تبصرہ کرتے ہیں اور یہ کہتے ہیں کہ اگر میں ہوتا تو یوں کر دیتا۔ بچوں کی اس روح کو زندہ رکھنا ضروری ہے۔ بے جا پابندیاں بچوں کی نشوونما پر اثر

انداز ہوتی ہیں۔ والدین ہی بچوں کے لیے رول ماڈل ہوتے ہیں۔ اگر کوئی صاحب جھنجھلا جھنجھلا کر اپنی بیوی کو کہیں کہ تم ہی نے بچے کو بگاڑا ہے، بچوں کو پالنا اور دیکھنا میرا کام نہیں.... اگر ہر وقت ان کی پیشانی پر تیوری ہو اور بیگم صاحبہ سے بات بات پر اُٹھیں اور بیگم صاحبہ خود جو الٹا کھسی مٹی رہیں۔ بات بے بات پر غصہ نکالیں تو بچوں کا ذوق تخلیق



کیا بیدار ہو گا۔ لامحالہ ان کے اندر ذوق تخریب پیدا ہوتا شروع ہو جائے گا۔ ماں باپ خوش مزاج، زندہ دل، بچوں میں دلچسپی لینے والے ہوں تو ان کے بچے ترقی کے ذریعے طے کرتے چلے جاتے ہیں۔ بچے تو پودے ہیں، کھاؤ ڈالی جائے، پانی دیا جائے اور پودے کا خاص خیال رکھا جائے تو وہ پودا پھلتا پھولتا ہے۔ ہر بچے میں تخلیقی صلاحیتیں موجود ہیں، ان میں ذوق تجسس، جوش و خروش اور کام میں لگن پیدا کی جائے تو ان کے اندر کا تخلیق کار بیدار ہو تا چلا جاتا ہے۔ تمام والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو مشورہ دیں، رہنمائی کریں لیکن ہمت افزاء کے لہجے میں....

یہاں کے ساتھ اور احتیاط کے ساتھ....

ایک صاحب ہیں شرافت علی، ان کے دو بچے ہیں۔ اکثر لوگ انہیں بہت ذہین سمجھتے ہیں، کیونکہ وہ باتیں بھی گہری کرتے ہیں اور ڈرامیگ تو مت پوچھے، ایسی عمدہ تصویریں بناتے تھے کہ بس دیکھتے رہ جائیں۔ عمید کی آمد آمد تھی۔ شرافت علی نے بچوں سے کہا کہ اس بار ہم تمہارے ڈیزائن کردہ کارڈ اپنے دوستوں رشتے داروں کو بھیجیں گے۔ چار ضرب چھ اچ کے گتے

پر سرخ اور سبز رنگ سے پہاڑی اور ندی کی ایک تصویر بناؤ، ندی میں کشتی بھی دکھانا۔ بس یہیں پر انہوں نے غلطی کر دی تھی۔ نتیجہ یہ نکلا کہ بچوں نے تصویر تو بنادی مگر اس میں وہ بات پیدا نہ ہو سکی جس کے وہ متلاشی تھے۔ دراصل انہوں نے بچوں کو پابندیوں میں جکڑ کر ان کے ذوق تخلیق کو مقید کر دیا۔ یہی تجربہ

برینڈیز یونیورسٹی کی ماہر نفسیات پروفیسر ٹریسا مانیل کا بھی ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ بچوں کو پابندیوں میں جکڑنے سے ان کا ذوق تخلیق متاثر ہوتا ہے اور وہ کبھی آگے نہیں بڑھ سکتے۔ کام میں وابستگی، لگن، جوش اور آزادی یہ چیزیں تخلیقی صلاحیتوں کے عمل کو آگے بڑھاتے ہیں، اور کامیابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔ اگر نکتہ چینی کی ضرورت ہو تو حوصلہ افزائی اور مدد دینے کی نیت سے کریں۔

والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کے تجسس کو قائم رکھیں۔ جستجو، تلاش اور سچی بات معلوم ہونے اور نیا کام کرنے سے بے اندازہ خوش ملتی ہے۔

بچوں کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو بیدار کرنے کا فارمولہ ہے جستجو، تلاش، جوش و خروش، لگن، آزادی اور

ہیں خواب میں ہنوز

جولائی ۲۰۱۲ء

فرق سمجھ نہ آئے۔ اسے استعمال نہ کرنا۔“

اس کی آنکھوں میں جلتے شوق کے چراغوں کو دیکھ کر انہوں نے اس کی جھٹیلی پر رکھ دیا۔ گھر واپس پہنچنے پر اسے اطلاع ملی کہ، بخارہ سب لا چلا۔

اس واقعے کے کچھ دن بعد وہ روڈ کے کنارے چلی جا رہی تھی۔ ایک ہلکا سا شور اٹھا۔ اس نے گردن موڑ کر دیکھا تو ایک کالی بھینس جس کی زبان باہر لٹکی ہوئی تھی، دوڑی چلی آ رہی تھی۔ گھبراہٹ میں اس نے بھی دوڑ لگا دی۔ کافی آگے آنے کے بعد اس نے پیچھے کی طرف گردن گھمائی تو دیکھا کہ ایک عورت اپنی چادر سنبھالے ایک ہاتھ سے بچے کو پکڑے ہوئے روڈ پار کر رہی تھی۔ بچے نے ایک کندھے پہ اسکو لگا بیٹھ لیا ہوا تھا اور ان سے کچھ فاصلے پر وہی شیطان صفت بھینس... ایسے میں فہمیدہ کو دفتراں گیند کا خیال آیا۔ اس نے وہ گیند نکالی اور اسے اس بھینس کی طرف پھینک دیا۔ اگلے ہی لمحے گیند واپس اس کے ہاتھ میں اور وہ بھینس یوں خراہاں خراہاں چلی جا رہی تھی۔ کہ یقین نہیں آ رہا تھا کہ یہ وہی بھینس ہے جس پر ابھی تھوڑی دیر پہلے شیطان سواری کر رہا تھا۔ اس نے گیند کو دیکھا اس کا نیلا رنگ اسی طرح چمک رہا تھا۔

کچھ دن اور گزرے وہ ایک روز ساحل سمندر پر چہل قدمی کے ارادے سے نکل گئی۔ فہمیدہ نے گیلی ریت پر قدم نہیں رکھے البتہ ساحل کے ساتھ روڈ پر آرام سے چلتی رہی۔ ذرا دیر میں گھنگھور گھٹا چھا گئی۔ اس نے دل ہی دل میں حکمہ موسمیات والوں کو کوسا۔ کبھی شہر لوگوں کو صحیح سے باخبر نہیں رکھتے۔ بادل تھے کہ اٹھے چلے آ رہے تھے۔ پھر دیکھتے ہی دیکھتے سمندر میں بگولے بنا شروع ہو گئے۔ ساحل پر لوگ سرا سیمہ ہو گئے اور ایک ہلچل مچ گئی۔ اب کیا ہوگا! اسکا دل دھک دھک کرنے لگا۔ کیا کوئی

سمندری طوفان اس شہر کا رخ کر چکا تھا۔

ایسے میں اسے پھر اس گیند کا خیال آیا۔ اس نے وہ فوراً اپنے نیگ سے نکالی اور سمندر کی طرف اچھال دی۔ لہریں بالکل دودھ میں آنے اُبال کی طرح بیٹھ گئیں۔ بادل بکھر گئے اور ہلکی ٹھنڈی ہوا پھر سے دل پشوری کرنے لگی۔ اس نے پرس ٹھولا۔ گیند پھر وہاں موجود تھی۔ اس کے نقش اسی طرح رنگین تھے۔

ابھی اس واقعے کو زیادہ وقت نہ گزرا تھا کہ ایک دن اسے اسائنمنٹ ملا۔ اسے شہر کہ قریب ایک تعلیمی قصبے میں جا کر سرورے کرنا تھا۔ سرورے کے نتائج سے یہ بات اخذ کرنی تھی کہ موجودہ تعلیمی نظام فرد کو معاشرے سے جوڑتا ہے یا اسے کاٹ رہا ہے۔ یہ قصبہ دراصل ایک تعلیم گاہ کی وجہ سے وجود میں آیا تھا۔ اس لیے گلیوں میں پھرنے والے لوگ زیادہ تر طالب علم تھے۔

وہ جب پھرتے پھرتے تھک گئی تو ایک دیوار سے ٹیک لگا کر بیٹھ گئی۔

لوگوں، سڑکوں، چہار دیواریوں، سبزے کے میدانوں اور روشوں سے ٹکراتی ہوئی اس کی نظر ایک عمارت پر پڑی۔ یہ بظاہر ایک عبادت گاہ لگتی تھی اور خاصی بلند تھی مگر ایک جانب قدرے جھکی ہوئی۔ یوں لگتا تھا اب گری کہ تب... اسے بڑی حیرت تھی کہ اس خطرناک عمارت کے آس پاس لوگ اس لاپرواہی کے ساتھ گھوم رہے تھے جیسے وہاں کوئی مسئلہ نہ ہو۔ اس نے اطراف میں اُلٹھے طالب علموں کو دیکھا۔ لڑکوں اور لڑکیوں کا جھوم جو امتحان میں پاس ہونے کے لیے پریشان پھر رہا تھا۔ سنے آنے والوں کا جھوم جو دوسرے سے پوچھتا پھر رہا تھا کہ کون سے علم سے انہیں زیادہ معاشی خوشحال ملے گی۔ اس نے خاموشی سے وہ گیند نکالی۔ اور اس عمارت کی سمت اچھال دی۔ گیند کا عمارت سے ٹکراتا تھا کہ

وہ چشم زدن میں سیدھی ہو گئی۔ اب نہ اس عمارت کو کوئی خطر ہے نہ اس کے قریب سے گزرنے والوں کو...!

لیکن اسے حیرت اس بات پر تھی کہ ان میں سے کسی نے بھی اس کی طرف توجہ نہ دی۔ اتنی بڑی چیز اپنی اصل حالت میں واپس آگئی مگر کسی نے نوٹ نہیں کیا۔ اس نے نزدیک سے گزرتے ایک لڑکا اور لڑکی سے پوچھا۔ تم لوگوں نے اس عمارت میں ہونے والی اچانک تبدیلی کے بارے میں غور کیا۔ وہ خالی خالی نظروں سے اسے دیکھنے لگے۔ ”کیوں کیا ہوا اس میں...؟“

”یہ بالکل گرنے والی تھی اور اب بالکل سیدھی ہو گئی ہے۔“ وہ چند لمحے اس کے چہرے پر کچھ کھوجتے رہے اور بغیر جواب دینے چل پڑے۔

ایک اور شخص جا رہا تھا شاید یہ استاد ہو۔ وہ بھاگتے ہوئے اس کے پیچھے گئی۔

”سنیں، آپ نے دیکھا اس عمارت کو...“

”کس عمارت کو...؟“

”سانے جو میناروں والی عمارت ہے۔“

”ہاں یہ شاید عبادت گاہ ہے۔“

”اس میں کوئی تبدیلی آئی ہے...؟“

”نہیں، یہ تو ویسی ہی ہے جیسی پہلے تھی۔“

”پہلے کیسی تھی...؟“

”جیسی اب ہے۔“

وہ یہ کہہ کر سب کچھ چل دیا۔ پھر ایک عورت اسے راستے میں ملی۔ وہ شاید معلمہ تھی۔ اس نے استادوں کا لباس پہنا ہوا تھا۔ فہمیدہ نے اس کا راستہ روک لیا۔

”معاف کیجیے گا۔ آپ نے دیکھا وہ سانے عمارت ہے۔“

اس نے محارت سے فہمیدہ کو دیکھا اور بولی۔

”تم ایک عالم سے مخاطب ہو۔“

”جی، میں کچھ پریشانی میں ہوں۔ آپ عالم ہیں۔ کیا آپ میری مدد کر سکتی ہیں...؟“

”ہوں۔“ اس کے ماتھے کے بل اور گہرے ہو گئے اور لہجہ مزید اکٹھا کر گیا۔

”آپ نے دیکھا وہ سانے ایک عمارت ہے۔“

”اچھا، ارے ہاں، وہاں تو ایک عمارت ہے۔“

وہ خاموش ہو گئی اور واپس چل پڑی۔

وہی میں اس کے آگے دو مڑ دو جا رہے تھے۔ شام ہو چکی تھی اور دن بھر کی مشقت سے ان کے چہرے تپ رہے تھے۔ ان کے گلجے لباس پر سوکھے ہوئے پسینے کے سفید نشانات تھے۔ وہ باتیں کرتے جا رہے تھے۔ دن بھر کے واقعات کی، اپنے اطراف کے لوگوں کی۔ پھر ان میں سے ایک بولا۔

”تم دیکھنا، یہ عمارت بس اب تھوڑے دنوں میں گر جائے گی۔“

”تمہیں یہاں آئے ابھی دن ہی کتنے گذرے ہیں۔ میرا دادا ابھی یہی کہتا رہا گیا۔ مگر یہ ایسی ہی ہے۔ میں جانتا ہوں یہ مدتوں سے ایسے ہی ہے اور ایسے ہی رہے گی۔“

ان کی اس بات پر اس نے مز کر دو بارہ اس عمارت پر نظر ڈالی وہ اپنی ابتدائی حالت میں تھی۔ فہمیدہ کا ذہن جیسے کھل گیا۔

اگلے دن وہ ساحل پہ گئی۔ کچھ لوگ اس دن کی طرح آج بھی گیلی ریت پر ٹہل رہے تھے۔ بچے مٹی سے کھیل رہے تھے۔ دو اونٹ والے کچادہ صحیح کر رہے تھے۔ ایک لڑکا بالٹی میں چائے دانی اور کپ اٹھائے چائے بیچ رہا تھا۔ یہ یقیناً اس دن یہاں پر ہو گا جب طوفان آیا تھا۔

”سنو، بچے، پرسوں یہاں طوفان آتے آتے پلٹ گیا تھا۔ تم نے دیکھا تھا۔“

95

”طوفان، نہیں تو باجی، پرسوں یہاں کوئی طوفان نہیں آیا۔ تم کو بتائے باجی۔ یہاں طوفان نہیں آسکتا۔ وہ جو سامنے مزار والا بابا ہے۔ باجی وہ طوفان نہیں آنے دے گا۔“

سامنے کئیٹین پر ایک شخص برگر بنا رہا تھا۔ ابھی سورج نہیں ڈھلا تھا اور اس کے پاس کوئی نہ تھا۔

”پرسوں یہاں بڑی طوفانی قسم کی لہریں اچانک آگئیں تھیں۔“

فہیدہ نے اس کی طرف دیکھتے ہوئے جملہ پھینکا۔

”نہیں تو۔“ اس نے فوراً تردید کی۔

”میں یہاں صبح گیارہ بجے سے رات گیارہ بجے تک رہتا ہوں۔ میں نے تو ایسا کچھ نہیں دیکھا آپ نے کیا شام کے اخباروں میں پڑھا ہے۔ یہ شام کے اخبار والے تو چائے کی پیالی میں طوفان لے آتے ہیں ان کا تو دھندہ یہی ہے۔“ اس نے بڑے سے سیدھے گول توجے پر تیزی سے کباب پلٹتے ہوئے کہا۔

”ہوں، تم صحیح کہہ رہے ہو۔“ وہ پلٹ آئی۔

اس سے اگلے دن وہ اس روڈ پر جا کر کھڑی ہو گئی جہاں اس نے اس عورت کو بچے کے ساتھ دیکھا تھا۔ کافی دیر بعد وہ دونوں نظر آئے۔ بچے کے ایک ہاتھ پر پلاسٹر چڑھا ہوا تھا اور وہ تھوڑا لنگڑا کر چل رہا تھا۔

فہیدہ نے اس عورت کو روکا۔ ”سنیے۔“

وہ کی اور حیرانی سے اس نے پلٹ کر اسے دیکھا۔

فہیدہ نے جھپکتے ہوئے کہا۔ ”آپ یہاں سے کچھ دنوں پہلے جا رہی تھیں اور ایک بھینس....“

اس کی بات درمیان میں رہ گئی۔ فوراً بچے بول اٹھا۔ ”آئی! ممانے مجھے اس سے بچانے کے لیے اپنی طرف کھینچا تو میں گر پڑا۔ اور میری ہڈی مڑ گئی۔ دیکھیں ڈاکٹر نے میرے ہاتھ پر پلاسٹر چڑھا دیا ہے۔“

”جی میں کافی پریشان رہی۔ لوگ دوسروں کی تکلیف کا خیال نہیں کرتے۔ نہ اپنی ذمہ داری محسوس کرتے ہیں۔ دیکھیں، بات صرف ہڈی کے مڑنے پر تھی۔ اگر کچھ اور ہو جاتا تو میں تو میں شاید مر ہی جاتی۔“

عورت نے اپنے بچے کا سر سہلایا۔

”ہوں، آپ صحیح کہہ رہی ہیں۔“ وہ کچھ سوچ کر آگے بڑھ گئی۔

کافی دن گزر گئے وہ اب اس گیند کو بھول چکی تھی۔ ایک روز ڈپارٹمنٹل اسٹور کے سامنے گاڑی پارک کر کے وہ ابھی گاڑی سے باہر نکلی تھی کہ ایک بچے گندے کپڑوں اور بدتر حلیے میں اس کے سامنے آگیا۔ ننگے پیر، اجڑے بال۔ جیسے ان کے ماں باپ انسان کے بچے نہیں کاغذی نوٹ پیدا کرتے ہیں۔ ہر دن گزرنے کے ساتھ یہ حسرت ہوتے جاتے ہیں۔ اپنے پیلے پیلے دانت نکال کر اس بچے نے گردن ایک جانب لٹکائی۔

”میں نے صبح سے کچھ نہیں کھا....“

فہیدہ نے ڈیش بوڈ پر نظر ڈالی۔ وہاں کوئی سگہ نہیں تھا۔ دروازہ لاک کیا۔ ”معاف کرو بھی۔“

”باجی!“ اس نے پھر ہاتھ بڑھایا۔ ”اللہ تمہیں مالدار دولاہے گا۔ خدا تمہاری دل کی مراد پوری کرے گا۔ خدا تمہیں چاند سا بنا دے گا۔“

وہ اتنی ساری دعاؤں سے سہم گئی۔ ”اف۔ کیا مصیبت ہے کوئی جگہ مانگنے والوں سے خالی نہیں۔“

اس نے پرس میں ہاتھ ڈال کر سگے کے لیے تلاش شروع کی۔ بچے نے پھر ہاتھوں کی انگلیاں ملا کر تھک طرف اشارہ کیا ”صبح سے۔“

اسی لمحے اس کی انگلیاں اسی گیند سے ٹکرائیں۔ اس نے گیند باہر نکالی اور بچے کے ہاتھ پر رکھ دی۔ ”یہ کیا باجی....؟“ اسے پسند نہیں آیا۔

”میرے پاس اس وقت یہی ہے۔“

”اس کا میں کیا کروں گا۔“

”بچوں کے کھیلنے کی چیز ہے۔ نہیں چاہیے؟“

فہیدہ نے واپس اٹھانے کے ارادے سے ہاتھ بڑھایا۔ بچے نے فوراً ہاتھ پیچھے کر لیا اور چل پڑا۔ وہ اسٹور میں داخل ہونے کے لیے مڑی۔ ایک، دو، تین، ابھی وہ چوتھی میڑھی پر تھی ایک بیچ سٹانی دی اور ایک آواز آئی۔ ”ارے بچاؤ....“

وہ غیر ارادی طور پر پیچھے مڑی۔ وہی بچہ سڑک پر پڑا تھا۔ اور اس کے سر کے پاس خون آہستہ آہستہ جمع ہو رہا تھا۔ ”کیا ہوا“ وہ نیچے آئی۔

”ہائے گاڑی نے مار دیا۔ شیدا، ایک چھوٹی سی گیند اچھال رہا تھا۔ وہ سڑک پر چلی گئی۔ شیدا، اسے لینے کو دوڑا تو گاڑی نے مگر مار دی۔“

اسی حلیے کی ایک بچی نے روتے ہوئے بتایا۔ کچھ لوگ جمع ہو گئے۔ کسی نے اسے اٹھانے کی کوشش کی مگر اس کا جسم بے ترتیب انداز میں لٹک گیا۔

موت کیا ہے ترتیب کا بکھر جانا۔

وہ بنا خریداری کیے مڑ گئی۔ گاڑی کی چابی کے لیے اپنا پرس کھولا تو اس کی گرم انگلیاں ایک ٹھنڈی چیز سے ٹکرائیں۔ یہ وہی گیند تھی۔ نیلی چمکدار جس پر سنہرے نقش بنے ہوئے تھے۔ اب اسے اس گیند سے نفرت ہو چلی تھی۔

اس حادثے کے بعد ہر چیز سے اس کا دل اچانک ہو گیا۔ اس خالی پن سے وہ گہرا گئی تھی۔ تب اچانک اسے پتہ چلا کہ اس کے دوستوں کا ایک گروپ ملک کی سرحد کے قریب ایک گاؤں جا رہا ہے۔ اس مرتبہ ان کا پروڈیوٹ خوف کی حالت میں رہنے والے لوگوں کی حرکات منعکس میں ہونے والے اثرات کو معلوم کرنا تھا۔

وہ ان کے ساتھ چل پڑی۔

ہرے بھرے پہاڑ اور ان کے درمیان گنگناتا دریا، چلبلاتے خشے اور اچانک ہونے والی بارشیں۔ بظاہر سب کتنا خوبصورت تھا۔ لیکن یہیں پر کہیں بارود پھٹتا، خون اڑتا اور چیخیں ابھرتی تھیں۔

جس گھر میں وہ ٹہرے ہوئے تھے رات کو وہاں صحن میں سب اکٹھا ہوتے۔ اس دن بھی وہ دن بھر کی باتیں ایک دوسرے کو بتا رہے تھے۔ گھرانے کی معرعاتوں غور سے ان کی باتیں سن رہی تھی۔

شدید خوف کس چیز کا ہوتا ہے....؟

ان میں سے کسی نے پوچھا۔

”موت کا۔“

”نہیں۔“ وہ بوڑھی عورت بولی۔

”اپنے پیاروں سے ہمیشہ کے لیے جدا ہونے کا خوف سب سے بڑا خوف ہوتا ہے۔“

دفتار سنانا چھا گیا۔

وہ بوڑھی عورت سر جھکا کر بیٹھ گئی۔

کام مکمل ہو چکا تھا۔ اگلی صبح وہ گاڑی میں سلمان رکھ رہے تھے۔ میزبان خاندان کا ایک چھ سالہ بچہ ان کے ارد گرد منڈلا رہا تھا اور مسلسل باتیں کر رہا تھا۔

”آئی! بابا کہتے ہیں آپ یہاں ہوم ورک کرنے آئے تھے۔ آپ کا ہوم ورک پورا ہو گیا، مجھے تو کوئی ایسا ہوم ورک نہیں دیتا کہ میں بہت دور گھومنے جاؤں۔“

فہیدہ کو وہ بچہ خاصہ دلچسپ لگا۔ اس دوران اس نے کسی کام کے لیے اپنی ڈائری نکالی چاہی تو وہ گیند پھسل کر باہر آگئی۔ گیند دیکھتے ہی بچے کی آنکھیں چمکنے لگیں۔

”یہ تو بڑی خوبصورت ہے۔ آپ اس کا کیا کرتی ہیں....؟“

”میں....!“ فہیدہ گڑبڑا گئی۔

اگلی پیتل

9



راشد نذیر

گزشتہ قسطوں کا خلاصہ: کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک بڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں، ماورائی علوم و ٹیلی پیٹھی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے۔۔۔۔

شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروباری ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کئی مرتبہ انہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان زانم، کراچی میں رہنے والی ایک دو شیئر عیاشی پر بُری طرح مر مٹا، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، چنانچہ انہوں نے میری مدد طلب کی لیکن چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل پیش آئی۔ شہاب صاحب نے ہمیں جو قصہ سنایا وہ کچھ اس طرح سے ہے:

”کراچی کے صنعت کار سلیم احمد اپنے کارخانے میں لگنے والی آگ کی وجہ سے کروڑوں روپے کے مقروض ہو گئے تھے۔ ان کی بیٹی عیاشی اس وقت کالج میں پڑھ رہی تھی، جس کی شادی کی ذمہ داری ابھی ان کے اوپر تھی۔ انہوں نے اپنی اہلیہ جمیلہ بیگم سے مشورہ کیا کہ اپنا مکان اور دیگر جائیداد بیچ کر قرضہ اٹاراجائے، جمیلہ بیگم نے سلیم احمد سے کہا کہ پہلے اپنے

”یہ تو بچوں کی ہے۔ آپ نے میرے لیے لی ہوگی۔“
اس نے اپنے طور پر سوچ لیا۔
”لیکن تم اس کا کیا کرو گے...؟“
اس کے باپ نے مد اخلت کی۔
”میں ہارون کو دوں گا۔“
”یہ ہارون کون ہے...؟“

فہمیدہ نے اسے باتوں میں لگایا اور اس دوران سوچتی رہی کہ وہ کیا کرے۔

”ہارون میری خالد کا بیٹا ہے، وہ ادھر رہتا ہے۔“

اس نے پہاڑ کی اس طرف نظر آنے والی پاڑھ کے پار اشارہ کیا۔ جہاں سرحد پر فوجی بندوقین لڑکائے اپنے مورچوں میں نظر آرہے تھے۔

”اماں کہتی ہیں وہ بالکل میرے جیسا ہے۔“

”تم اسے یہ کس طرح دو گے کوئی تمہیں اس طرف نہیں جانے دیگا۔“

”میں ادھر اس والے پہاڑ پر جاؤں گا۔ یہ یہاں کا سب سے اونچا پہاڑ ہے اور اسے ہارون کے گھر کی طرف چھبیک دوں گا۔“

”اچھا...“ اس نے کچھ سوچا اور پھر ہنس پڑی۔ ”تو جاؤ پھر تم اسے چھبیک آؤ۔ بچہ کو دتا پھاند تا غائب ہو گیا۔ ان سب نے الوداعی مصافحہ کیا اور نکل پڑے۔



بس چند منٹوں کی تو بات تھی۔ صرف چند منٹ سب ہلتا رہا۔ جب تک خواب دیکھنے والی آنکھیں مٹی میں نہ مل گئیں اور خواہش پالنے والے دلوں نے دھڑکنے نہ چھوڑ دیا۔ اگلے روز سرحد کے دونوں طرف کی حکومتوں نے اعلان کیا کہ وہ اس پاڑھ کو ہٹا رہے ہیں تاکہ قدرتی آفت یعنی زلزلے کا شکار ہونے والے دونوں طرف کے چھوڑے ہوئے خاندان ایک دوسرے کی دلجوئی کر سکیں۔

ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً



بیرون ممالک

کے قارئین

کرام جنہیں

ای میل کی

سہولت

حاصل ہے۔ وہ روحانی بیگ رائٹرز کلب، قند سخن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی اسچینٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریس پر منج کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔

سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

ہونے والا شریک سفر ہے۔ ہم نے اسے تمہارے لیے پسند کیا ہے۔“

”کیا...؟“ عیشال کا وجود مل کر رہ گیا۔ ”یہ... یہ آپ کیا کہہ رہی ہیں امی...؟“

”میں بالکل ٹھیک کہہ رہی ہوں... ہم دانیال سے تمہاری شادی طے کر رہے ہیں...“ وہ بولیں۔

”ڈیڈی... ڈیڈی...“ وہ تڑپ کر سلیم احمد کی طرف گھومی ”آپ کو تو سب معلوم ہے... آپ تو...“

”میں نے اپنی تسلی کر لی ہے عیشال...!“ وہ بولے ”دانیال بہت اچھا لڑکا ہے۔“

یہ سن کر عیشال ایک جھٹکے سے اٹھ کھڑی ہوئی۔ اس کے چہرے پر شدید غصے کے آثار تھے، آنکھیں شعلہ بار ہو رہی تھیں:

”میں اس سے ہرگز شادی نہیں کروں گی... کسی صورت بھی نہیں... یہ میرا آخری فیصلہ ہے...“

وہ پاؤں پٹختی ہوئی ڈرائنگ روم سے باہر نکل گئی۔ چاند میاں اوٹ میں کھڑا ہوا اسے دیکھ رہا تھا۔

اندر ہونے والی باتیں وہ سن چکا تھا۔ اب اسے اپنے گرو کو اس صورتحال سے آگاہ کرنا تھا۔ چاند میاں نے سوچا

کل بیگم صاحبہ سے ایک دن کی چھٹی مانگوں گا۔



چاند میاں اپنے گرو کے پاس بیٹھا اسے مہمانوں کی آمد اور عیشال کے رد عمل کے بارے میں بتا رہا تھا۔

اس کی باتیں سن کر گرو بولا:

”ہم چاہتے ہیں دانیال کی خواہش کبھی پوری نہ ہو۔ عیشال اسے بھی سمجھنی نہ مل سکے۔“

”گرو اس بات میں کیا راز ہے...؟“

”دیکھ عیشال پر اب ایک جن کی نظر پڑ چکی ہے۔ یہ جن عیشال میں جتنا زیادہ انو او ہو گا ہمارے لیے اس جن پر

”جی بھائی...“ جمیلہ بیگم نے فوراً بات بنائی ”صبح سے بلند پریشر لو رہا تھا عیشال کا...“

”اوہ...“ ان کے منہ سے نکلا:

”پھر تو ہم نے خواہ خواہ اسے پریشان کیا... ہم کسی اور دن آجاتے...“

دونوں خاموش رہے، اس دوران میں وہ عیشال کو سنبھال کر صوفے پر لٹا چکے تھے۔ وہ بے سہمہ پڑی تھی۔

”آپ دونوں اسے ہوش میں لائیں... ناظم بھائی نے کہا ”ڈاکٹر کو بلا لیں... ہم پھر کسی دن آجائیں گے...“

”آپ بیٹھ جائیں نا بھائی صاحب...“ جمیلہ بیگم نے ناظم بھائی سے کہا۔

”ارے کوئی مسئلہ نہیں ہے...“ وہ خوشگوار لہجے میں بولے ”آپ ابھی عیشال بیٹی کو دیکھیں... ہم چلتے ہیں... آؤ دانیال...!“

وہ دونوں چلے گئے۔ تھوڑی سی کوشش کے بعد عیشال ہوش میں آگئی اور پھر فوراً ہی اُس نے چاروں طرف

دیکھا ”وہ... وہ... کہاں گیا...؟“

جمیلہ بیگم اور سلیم احمد ایک دوسرے کی شکل دیکھنے لگے:

”کس کی بات کر رہی ہو عیشال...؟“

”وہی محسوس شکل والا... دانیال... کہاں گیا وہ...؟“ عیشال کے لہجے میں شدید نفرت تھی۔

”تم ہوش میں تو ہو...؟“ جمیلہ بیگم کا لہجہ تیز تھا۔

”میں بالکل ہوش میں ہوں امی...“ عیشال کی آواز بھی قدرے بلند تھی۔

”نہیں...“ جمیلہ بیگم بولیں ”تم واقعی ہوش میں نہیں ہو... ورنہ یہ الفاظ منہ سے نہ نکالتیں... جس شریف اور اچھے لڑکے کو تم محسوس کہہ رہی ہو، وہ تمہارا

وکیل دوست ناظم بھائی سے مشورہ کر لیا جائے... ناظم بھائی نے سلیم احمد کے فیصلہ کو درست مانتے ہوئے مشورہ دیا کہ اس مکان کو بیچ کر کوئی سستا مکان لے لیا جائے... اوہ عیشال کا دل کے پارک میں بیٹھی تھی، جب اس نے محسوس کیا کہ کالج کا ایک لڑکا مسلسل اسے گھور رہا ہے۔ اس نے اس طرف دھیان نہیں دیا۔ تھوڑی دیر بعد دیکھا وہ لڑکا وہاں سے غائب ہو گیا تھا۔ دوسرے دن لائبریری میں بھی عیشال نے کتاب کی ورق گردانی کرتے ہوئے کھڑکی کی جانب دیکھا تو وہی لڑکا اُسے گھورتا نظر آیا۔ عیشال وہاں سے ہٹ گئی لیکن اس کے ذہن میں سوالات ابھر رہے تھے کہ یہ کون ہے...؟ اور کیا چاہتا ہے...؟

اسی قصے میں شیطانی عمل کرنے والے افراد کے کردار بھی موجود ہیں۔ ایک حیلے نے اپنے گرو کے پروں میں کئی برس اس لیے گزار دیے کہ وہ جادو اور جنات پر قابو پانے کا عمل سیکھ سکے، ماورائی طاقت حاصل کر سکے، شیطانی عمل کرنے والے گرو نے اپنے حیلہ کی ہمت بندھاتے ہوئے کہا کہ جادو دیکھنے اور کھتی حاصل کرنے کے لیے اسے شیطان کی پوجا کرنی ہوگی اور جنات کو قابو کرنے کا چاہ بہت مشکل اور خطرناک ہے۔

گرو حیلے کو اپنی شیطانی کھتی منتقل کرنے کے بارے میں ہدایت دیتا ہے۔

سلیم احمد اپنے نئے بنگلے میں منتقل ہو جاتے ہیں، جہاں کچھ حیران کن واقعات رونما ہوئے۔ گرو اور حیلہ خراچی چلے آتے ہیں تاکہ وہاں ایک فیملی کے درمیان رہتے ہوئے جن کو قابو کیا جاسکے۔ سلیم احمد کے مکان میں ان کی بیٹی عیشال کے کمرے سے ایک جانی پچھانی خوشبو آ رہی تھی۔ جمیلہ بیگم بھی یہ خوشبو محسوس کر رہی تھیں۔ عیشال اپنے کمرے میں بے ہوش ہو جاتی ہے۔ جمیلہ بیگم بیٹی کی حالت دیکھ کر تشویش اور خوف میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور وہ بھی چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتی ہیں... شہاب صاحب نے راشد کی ملاقات ایک بزرگ سے کروائی، راشد نے شاہ صاحب سے جن کو دیکھنے کی

فرمائش کر ڈالی۔ شاہ صاحب نے ان دونوں کو آئندہ جمعرات کو اپنے آستانے پر آنے کے لیے کہا۔

شاہ جی ایک لڑکی سے جن اتارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دوسری طرف عیشال زانم کی محبت میں گرفتار ہو جاتی ہے۔

زانم عیشال کو دانیال سے ہوشیار رہنے کا مشورہ دیتا ہے۔ دوسری جانب سلیم احمد چاند میاں کو جو کیدار رکھ لیتے ہیں۔ جمیلہ بیگم عیشال کے رویے سے پریشان رہنے لگی تھیں، چاند میاں کو ایک بوڑھا فقیر ایک سفوف دیتا ہے اور کہتا ہے کہ اسے سورج ڈھلنے سے پہلے اسٹور کے فرش پر چھڑک دینا۔ دوسری جانب سلیم احمد دانیال سے ملاقات کرتے ہیں، عیشال پڑھائی کو خیر باد کہہ دیتی ہے۔ دوسری جانب دانیال عیشال سے شادی کا اقرار کر لیتا ہے اور عیشال کے رشتے کے سلسلہ میں وہ اپنے

انگل کے ساتھ آتا ہے۔ اُسے دیکھتے ہی عیشال کے چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے...“

دونوں بجلی کی سی سرعت سے آگے بڑھے:

”عیشال... عیشال... کیا ہو عیشال...؟“

دونوں جھک کر آوازیں دیتے ہوئے اُسے اٹھا رہے تھے۔

”کیا بیٹی کی طبیعت ٹھیک نہیں تھی...؟“

ناظم بھائی نے تشویش بھرے انداز میں پوچھا۔

قسط نمبر 9

اور پھر جو کچھ ہوا، وہ کسی کے وہم و گمان میں بھی نہ تھا، دانیال کی طرف دیکھتے ہوئے اچانک ہی عیشال کی آنکھیں اوپر چڑھیں اور وہ ہل کر فرش پر ڈھیر ہو گئی۔

سب ہی گھبر کر اٹھ کھڑے ہوئے۔ سلیم احمد اور جمیلہ کے چہرے پر تو ہوا نیاں اڑنے لگیں۔

قابو پانا اتنا ہی آسان ہو گا۔ اگر عیشال اور دانیال کی شادی ہو گئی اور وہ جن بابوس ہو کر واپس لوٹ گیا تو ہم اس پر قابو نہیں پاسکیں گے۔“

چاند میاں بہت حیرت سے یہ باتیں سن رہا تھا۔ اب اس نے گرد سے سوال پوچھا تو اس کا لہجہ حیرت سے بھر پور تھا۔

”کسی جن پر قابو پانے کے لیے اس کا کسی انسان سے تعلق ہونا ضروری ہے۔۔۔۔۔“

”یہ ضروری تو نہیں ہے لیکن اس بہانے جنت کا انسانوں سے رابطہ بڑھ جاتا ہے اور جذب و مستی کے عالم میں وہ اپنی حفاظت سے بھی غافل ہو جاتے ہیں۔ اس عالم میں ”جن“ پر قبضہ کر لینا اور اسے اپنا تابع بنالینا آسان ہوتا ہے۔“

”ہوں۔۔۔۔۔“ چیلے نے گہری سانس لی۔
”مگر گردو ہم دانیال اور عیشال کے رشتے کو کیسے روکیں گے۔۔۔۔۔؟“

”یہ روشنی روکنے کے لیے ہو سکتا ہے کہ ہمیں کچھ بھی نہ کرنا پڑے، وہ ”جن“ خود ہی یہ رشتہ نہیں ہونے دے گا لیکن اگر وہ ایسا نہ کرے گا تو پھر ہم کالے جادو کے زور سے یہ رشتہ نہیں ہونے دیں گے۔“

”اچھا۔۔۔۔۔“ چیلے کے لہجے سے خوف ظاہر ہو رہا تھا۔
چیلے کا خوف زدہ ہونا گردو کو اچھا نہیں لگا۔

اس نے غصے سے کہا:
”کیوں بھی۔۔۔۔۔ تو کیا سوچ رہا ہے؟“

”گردو میں آپ کا تابعدار ہوں مگر کبھی کبھی دل میں اچھے خیالات بھی آنے لگتے ہیں۔“

”تجھے کیا اچھا خیال ستا رہا ہے۔۔۔۔۔؟“ گردو کے لہجے میں غصے کے ساتھ گہرا طنز بھی تھا۔

”جی کہ دانیال اور عیشال کے رشتے میں رکاوٹ ڈالنا

اچھی بات نہیں ہے۔“

”یاد رکھ۔۔۔۔۔! شیطان کا مشن شر پھیلانا ہے

شیطان کے بیروکاروں کی یہ ذمہ داری ہے کہ اس دنیا میں جہاں کہیں کوئی اچھا کام ہو رہا ہو اسے ختم کر دیا جائے۔“

”گردو۔۔۔۔۔! کبھی کبھی کسی اچھے کام کو ختم کر دینا بھی ممکن نہیں ہوتا۔۔۔۔۔ چیلے نے اپنی عقل استعمال کرنے ہوئے کہا۔

”تو ٹھیک کہتا ہے۔“ گردو اپنے شاگرد کو سنا کر نظروں سے دیکھتے ہوئے بولا۔

”اس مسئلہ کا حل بھی ہے، انسانوں کو نقصان پہنچانے کے لیے شیطان کی بیٹاری میں بہت کچھ موجود ہوتا ہے۔

دیکھ۔۔۔۔۔! جو اچھا کام ختم نہ کیا جاسکے، اسے خراب کر دیا جائے۔“

”اچھے کام کو خراب کیسے کیا جائے۔۔۔۔۔؟“ چیلے نے پوچھا۔

”انسانوں کی کمزوریوں سے فائدہ اٹھا کر۔۔۔۔۔ یاد رکھ۔۔۔۔۔! انسان برائیوں کی طرف تیزی سے

راغب ہوتا ہے۔
خاندان میں، برادری میں، دوستوں میں، دفاتر میں

بازاروں میں لوگوں کی زیادہ تر باتیں دوسروں کے ساتھ شکوک، شکایتوں پر مبنی ہوتی ہیں۔ کسی کی غیبت کرنے میں لوگوں کو بہت مزہ آتا ہے۔“

گردو کچھ دیر خاموش رہا پھر بولا:
”تو تجربہ کر کے دیکھ لے۔ چار چھ لوگوں کی کسی

مخفل میں کسی غیر حاضر شخص کی چند اچھائیاں بیان کر کے کچھ لوگ تائید میں سر ہلایں گے۔ کہیں گے ہاں کبھی وہ

اچھا آدمی ہے۔ کوئی تعریف میں ایک دو الفاظ زیادہ بول دے گا۔ اس دو عمل کے بعد بھی اگر اس غیر حاضر شخص

کی تعریف جاری رہی تو وہاں بیٹھے لوگ بوریٹ محسوس کرنے

لگیں گے۔ ایک دو افراد تو شاید جمانیاں بھی لینے لگیں۔“

”گردو۔۔۔۔۔! آپ کا شاہدہ خوب ہے۔

ہاں یہ باتیں میں نے انسانوں کے درمیان رہ کر ہی سمجھی ہیں۔“

”اب اس کا دوسرا پہلو دیکھ۔

کسی مخفل میں کوئی آدمی کسی غیر حاضر شخص کی برائیاں بیان کر رہا ہو تو اس مخفل میں اکثر لوگ اس آدمی

کی باتیں بہت شوق سے سن رہے ہوں گے اور بغیر تصدیق کے ان باتوں کو سچ بھی سمجھیں گے کچھ لوگ تو غیر حاضر

شخص کی برائیاں سن کر توبہ توبہ کرتے ہوئے کانوں کو بھی ہاتھ لگائیں گے حالانکہ وہ لوگ اس شخص کے بارے میں

کچھ بھی نہ جانتے ہوں گے اور پھر۔۔۔۔۔ برائیاں بیان کرنے والا آدمی اکیلا نہ رہے گا بلکہ تھوڑی ہی دیر میں

مخفل میں موجود دوسرے لوگ بھی برائی کرنے میں اس کے ساتھ شامل ہو جائیں گے۔

جھوٹ پر مبنی ایسی مخفلیں گھنٹوں جمی رہتی ہیں اور کسی کو بوریٹ یا وقت ضائع ہونے کا احساس نہیں ہوتا۔“

”آپ نے ٹھیک کہا گردو۔۔۔۔۔ مگر۔۔۔۔۔ ان مثالوں سے آپ مجھے سمجھانا کیا چاہتے ہیں۔۔۔۔۔؟“

”میں تجھے یہ سمجھانا چاہتا ہوں کہ لوگ نفرت، تعصب، شک اور شر پر بہت جلدی فریفتہ ہو جاتے ہیں۔

”اور ہاں!“ گردو نے چیلے کے چہرے پر نظریں جماتے ہوئے کہا:

”یاد رکھ! انسانوں کی ایک عادت بہت عجیب ہے۔ وہ یہ کہ جو شخص انسانوں کو اچھائی کی طرف بلائے یہ اس پر شک کرتے ہیں اور اس سے دلیلین اور ثبوت مانگتے

ہیں۔ جو شخص انسانوں کو برائی کی طرف راغب کرنا چاہے یہ خوشی خوشی اُس کے ساتھ چل پڑتے ہیں۔“

”یہ تو انسانوں کی بہت بڑی خامی ہے۔“

”بس انسانوں کی انہی خامیوں کا فائدہ اٹھا کر ان کے

اچھے کاموں کو بہت آسانی سے خراب کیا جاسکتا ہے۔“

”میں سمجھ گیا گردو۔ شیطان کے بیروکاروں کا کام یہ ہونا چاہیے کہ جو شخص لوگوں کے لیے خیر کے کام کرنا

چاہے اس کے بارے میں بری باتیں پھیلا دی جائیں۔ لوگوں کو ایسے آدمی سے بدگمان کر دیا جائے۔ مگر۔۔۔۔۔

یہ کام کیسے کیا جائے گردو۔۔۔۔۔؟“

”یہ تو کوئی مسئلہ ہی نہیں۔۔۔۔۔! اس کے دسیوں طریقے اور سینکڑوں راستے ہیں اور لذات نفسانی ان سب کی بنیاد ہیں۔“

”گردو! یہ لذات نفسانی کیا کیا ہیں۔“

”لذات نفسانی میں سب سے اوپر انا ہے۔“

”انا کا مطلب کیا ہے۔ گردو۔۔۔۔۔؟“

”انا کا مطلب ہے اپنی ذات، یعنی میں۔۔۔۔۔

ہر انسان کو اپنی ذات سے پیار ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہیے۔ اپنی ذات سے پیار ہونا کوئی غلط بات نہیں ہے

لیکن جائز و ناجائز ہر حالت میں اپنی ہی بالادستی چاہنا ایک بیماری ہے۔ اس بیماری کو ہم خود پسندی بھی کہہ سکتے ہیں۔

خود پسندی کے جراثیم کو بچھلنے پھولنے کا موقع مل جائے تو خود پسندی کی بیماری خود پرستی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

انسانوں کے کام نکلانے کے لیے ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ اُن میں اس ”میں“ کو زیادہ سے زیادہ

اُٹھارا جائے۔

یہ بات سن کر چیلے نے کہا:
”شیطان کا مشن یہ ہے کہ لوگوں کو ایک دوسرے سے دور کیا جائے اور ان میں بھوٹ ڈالوائی جائے؟“

”ہاں۔۔۔ اور کسی شخص میں خود پسندی اور خود پرستی یعنی انا کو پروان چڑھا کر جسے جمائے خاندانوں اور پرانے سے پرانے دوستوں میں بھی بھوٹ ڈالوائی جاسکتی ہے۔“

”پھوٹ.... صرف رشتہ داروں اور دوستوں میں....؟“ چیلے نے خود پرستی کے نقصانات کی وضاحت چاہی۔

”نہیں، رشتہ داروں اور دوستوں میں پھوٹ ڈلوادینا تو بہت معمولی بات ہے۔ شیطان کے خبیث طریقوں پر عمل کرتے ہوئے تو لوگوں نے بڑے بڑے حکمرانوں اور وسیع سلطنتوں کی دجھیاں کھیر کر رکھ دی ہیں۔“

”اچھا گرو۔؟ چیلے کے لہجے میں کچھ بے یقینی اور آنکھوں میں حیرت کے آثار تھے۔

”اپنے ارد گرد دیکھ لے۔ تجھے بے شمار لوگ نظر آئیں گے جو پہلے اپنے بزرگوں، والدین اور بھائی بہنوں کے ساتھ محبت پیار سے رہتے تھے لیکن اب وہ ایک دوسرے سے دور ہو چکے ہیں۔ ایک دوسرے کو گالیاں، کوئے بھی دیتے ہیں۔“

”جی گرو۔ ہمارے معاشرے میں ایسے لوگوں کی کمی نہیں ہے۔ مگر یہ بڑے بڑے حکمرانوں اور سلطنتوں والی بات....!“

”ان کے بارے میں زیادہ جانتا چاہتا ہے تو انسانوں کی تاریخ پڑھ لے۔“

خود پرستی کی وجہ سے انسان تباہ کس طرح ہوتے ہیں....؟ چیلے نے پوچھا۔

جس طرح ہر جراثیم کو پھلنے پھولنے کے لیے ایک مخصوص ماحول کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح خود پرستی کے جراثیم کو بھی پھلنے پھولنے کے لیے چند چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔“

”وہ کیا ہیں گرو....؟“

”خوشامد اور چاپلوسی.... کسی بھی ایسے مرید یا عورت کو جس کے پاس ذرا سا بھی اختیار ہو، اور وہ محدود نظر اور منفی سوچ کا مالک بھی ہو تو اسے خوشامد اور چاپلوسی کے

ذریعے آسانی سے ورغلا یا جاسکتا ہے۔“

ان چیزوں سے کام لے کر اولاد کو والدین سے، والدین کو اولاد سے بدگمان کیا جاسکتا ہے۔ بہن بھائیوں کو، رشتہ داروں، قریبی دوستوں کو ایک دوسرے سے الگ کیا جاسکتا ہے اور میاں بیوی میں دوریاں ڈالی جاسکتی ہیں۔

شیطان زندہ باد۔ برائیاں پھیلاؤ.... انسانوں کو نقصان اور تکلیف پہنچاؤ اور شیطان کو خوش کر دو۔“

”جی گرو....! جو آپ کا حکم ہو گا میں وہی کروں گا۔“

”گرو....“ چیلے نے سوالیہ انداز میں گرو کی طرف دیکھتے ہوئے پوچھا۔

”انا یعنی خود پرستی کے ساتھ ساتھ انسانوں کے لیے نقصان دہ دوسرے ذرائع کیا ہیں....“

دولت کی چپک اور جسمانی لذتوں کی طلب کا غلبہ....؟“

آج پہلی مرتبہ ثروٹی نے دانیال کی باتیں سنی گئی تھیں اور تب ہی اسے معلوم ہوا کہ تھا کہ دانیال ناظم بھائی کا رشتہ دار ہے۔

دانیال اُسے کالج کی زمری میں ملا اور بات کرنا چاہی، ثروٹی اس سے بات کرنے کے قطعی موڈ میں نہیں تھی، لیکن عیشال کے رشتے والی بات نے اُسے رُکنے پر مجبور کر دیا۔

”اب تم ہی کچھ بتاؤ ثروٹی....!“ دانیال نے آخر میں کہا ”اب میں کیا کروں....؟ میں تو محبت کا ہی قائل نہیں تھا.... لیکن اب عیشال ہی میری زندگی ہے....“

”کچھ معاملات خود میں بھی سمجھ نہیں پارہی ہوں....“ ثروٹی بولی ”دراصل سب سے زیادہ غلط فہمی تمہارے عیشال کے گھر دعوت میں جانے سے ہوئی....“

میں بھی اس وقت وہاں موجود تھی، بلکہ میں نے ہی عیشال کو تمہارا بتایا تھا....“

”اوہ.... ہاں....“ وہ چونکا ”مجھے ناظم انکل وہاں لے گئے تھے۔“

”ہاں....“ ثروٹی نے سر ہلایا ”لیکن اب اس اتفاق کے بارے میں ہمیں کیا معلوم....!“

”ہوں....“ دانیال نے ٹھوڑی کھائی، پھر ثروٹی کی طرف ملتجیانہ نظروں سے دیکھ کر بولا:

”اب تم کچھ کرنا....! پلیز....! اچھی بہن نہیں ہو....“

”اوکے.... اوکے....“ وہ جلدی سے بولی ”میں کوشش کروں گی.... ویسے میں کچھ دنوں پہلے عیشال کے گھر گئی تھی.... لیکن....“

وہ بولتے بولتے رُک گئی۔ دانیال سوالیہ نظروں سے اُسے دیکھنے لگا۔

”لیکن کیا....؟ بتاؤ....؟“

”مجھے لگتا ہے کہ وہ تم سے شدید نفرت کرتی ہے....“ ثروٹی نے طویل سانس لی ”اور.... اب تو وہ مجھ سے بھی ملنا نہیں چاہتی....“

”کیوں....؟“ دانیال نے پوچھا۔

”یہ مجھے نہیں معلوم....“ وہ کندھے اُچکا کر بولی ”اور اس سے مل کر مجھے یہ احساس بھی ہوا تھا کہ....“

وہ.... بدل گئی ہے....“

”بدل گئی ہے.... کیا مطلب....؟“ دانیال نے حیرت سے پوچھا۔

”تمہیں دیکھ کر وہ بے ہوش ہو گئی تھی.... اور مجھے دیکھ کر اس کی آنکھوں سے غصہ اور بے زاری پھیلنے لگی تھی....“ ثروٹی کے ہونٹوں پر ایک ذکی سی مسکراہٹ آئی۔

”آخر کیوں....“ دانیال نے بے ساختہ پوچھا ”تم تو

اس کی بہترین دوست ہو....“

”میں خود اس کے رویے پر حیران ہوں....“ ثروٹی نے بتایا ”اور اسی لیے دوبارہ اس سے ملنے کی ہمت نہیں پڑی....“ حالانکہ دل بہت چاہ رہا ہے اُس سے ملنے کا....

بس.... کیا بتاؤں.... یوں لگ رہا ہے جیسے عیشال اب وہ پہلے والی عیشال نہیں رہی۔“

ثروٹی اتنا کہہ کر خاموش ہو گئی اور کچھ سوچنے لگی۔

دانیال اس کی شکل دیکھنے لگا۔

دن میں کئی بار ناظم بھائی نے سلیم احمد سے رابطہ کر کے عیشال کی خیریت معلوم کی اور گھر آنے کا بھی کہا۔

”ناظم بھائی پھر آنے کا کہہ رہے تھے.... اب میں انہیں کیا جواب دیتا....؟“

سلیم احمد نے اپنی اہلیہ کو بتایا، جمیلہ بیگم خاموش رہیں، وہ دوبارہ بولے:

”اب اگر وہ آئے.... اور عیشال کی پھر سے طبیعت بگڑ گئی تو وہ لوگ کیا سوچیں گے....؟ تم کیا کہتی ہو اس بارے میں....؟“

”میری تو کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا.... وہ ٹھنڈی سانس لے کر بولیں۔“

جمیلہ بیگم کے آنکھیں ڈبڈبائیں، وہ روہانی آواز میں بولیں:

”خدا کے لیے عیشال کا کچھ کریں.... مجھے لگتا ہے وہ اپنے آپ میں نہیں ہے....!“

اور پھر اسی دن.... سلیم احمد نے ایک ماہر سائیکوجسٹ سے رابطہ کر لیا۔ لیکن انہیں کئی درخواستوں کے بعد ایک ہفتے بعد کا ناظم ہی مل سکا۔

سلیم احمد اس کام سے فارغ ہو کر ابھی بیٹھے ہی تھے کہ چاند میاں نمودار ہوا:

”کوئی بڑی بی بی بیگم صاحبہ سے ملنے آئی ہیں....“
جیلہ بیگم اس وقت کچن میں تھیں سلیم احمد نے
انہیں آواز دے کر بلا لیا۔

”بڑی بی بی....“ جیلہ بیگم نے حیرت سے دہرایا
”کون بڑی بی بی....؟“
”یہ تو مجھے نہیں معلوم.... وہ آپ کا پوچھ
رہی تھیں....“
”کوئی مانگنے والی ہوگی....“ سلیم احمد بولے ”پوچھو
کیا چاہیے....؟“

”میں نے یہ بھی معلوم کیا تھا۔“ چاند میاں نے
جو اب دیا ”اس پر وہ ناراض ہو گئیں اور کہنے لگیں کہ میں
تم کو مانگنے والی نظر آتی ہوں....؟“ اب آپ بتائیں کیا
کروں ان کا.... وہ باہر کھڑی ہیں....“
”بالو.... دیکھتے ہیں....“ سلیم احمد نے سر ہلایا۔

چاند میاں واپس پلٹ گیا۔
”عیشال کہاں ہے....؟“ اس کے جانے کے بعد
سلیم احمد نے پوچھا۔

”اپنے کمرے میں سو رہی ہے....“
”پہلے تو اتنا نہیں سوتی تھی....“ سلیم احمد نے کہا،
پھر ذرا توقف سے بولے ”میں نے ایک ماہر ڈاکٹر سے نام

لے لیا ہے.... اگلے منگل کو دکھانا ہے عیشال کو....“
”ایک ہفتے بعد....؟“ جیلہ بیگم کے منہ سے نکلا۔
”وہ بہت معروف ڈاکٹر ہے.... یہ بھی خوش نصیبی
ہے کہ ایک ہفتے بعد وہ عیشال کو دیکھ لے گا.... ورنہ لوگ
تو ترستے ہیں اس کے اپائنٹمنٹ کے لیے....“

اس سے پہلے کہ جیلہ بیگم کچھ کہیں، چاند میاں ایک
ضعیف عورت کو ساتھ لیے ڈرائنگ روم میں داخل ہوا۔
وہ دونوں بے ساختہ اٹھ کھڑے ہوئے، کیونکہ
خاتون کی عمر 70 سے 75 سال کے لگ بھگ رہی ہوگی،

سادے سے سفید رنگ کے لباس میں اور گلابی رنگ کی کپڑے
مٹی کی چادر لپیٹے ہوئے یہ خاتون دھیرے دھیرے چلتی
ہوئی اندر داخل ہو گئیں۔

ان کے روشن چہرے پر موٹے عدسوں والا چشمہ
بھی تھا۔ دونوں نے بڑی بی بی کو سلام کیا۔
اُدھر بڑی بی بی بھی آنکھیں چندھیا کر انہیں باری باری
دیکھ رہی تھیں۔

”وعلیکم السلام.... جیتے رہو.... ارے.... مگر....
تم لوگ تو وہاب اور زریہ نہیں ہو....؟ کہاں ہیں وہ
دونوں....؟ اور.... اور یہ ملازم بھی تیار کھ لیا ہے....“
”اوہ....“ سلیم احمد ساری بات سمجھ گئے ”آپ
تشریف رکھیں.... آپ شاید پچھلے مالک مکان کی بات
کر رہی ہیں.... وہ لوگ تو یہ مکان بیچ کر چلے گئے ہیں، اب
ہم نے اسے خرید لیا ہے....“

”ارے....“ وہ حیران رہ گئیں ”ایسے اجانک وہ
لوگ مکان بیچ کر چلے گئے.... مجھے خبر بھی نہیں کی....
حالانکہ میں انہیں کب سے یہ مکان بیچنے کا مشورہ دے
رہی تھی.... پر وہ ماننے ہی نہیں تھے....“

ان کی بات سن کر دونوں چونک اٹھے، خود چاند میاں
کے بھی کان کھڑے ہو گئے۔

”آپ بیٹھیں ناں.... تشریف رکھیں....“ جیلہ
بیگم آگے بڑھیں اور سہارا دے کر انہیں صوفے کی
طرف لے آئیں۔

بڑی بی بی ایک ہلکی سی کراہ کے ساتھ صوفے پر دراز
ہو گئیں۔ سلیم احمد نے چاند میاں کو وہاں سے چلے جانے کا
اشارہ کیا تو مجبوراً وہ ڈرائنگ روم سے نکل گیا۔

”جی اماں....“ جیلہ بیگم نے جلدی سے پوچھا ”آپ
نے ان لوگوں کو مکان چھوڑنے کا کیوں کہا تھا....؟“
بڑی بی بی نے فوری طور پر کوئی جواب نہیں دیا، اُن کے

چہرے سے ظاہر ہو رہا تھا، جیسے اپنے منہ سے نکلی ہوئی بات
پر وہ خود پشیمان ہو رہی ہوں۔
”بہت سے گھر راس نہیں آتے ناپتا....!“ تھوڑی
دیر بعد انہوں نے کہا:

”وہ لوگ یہاں بہت پریشان تھے.... اسی لیے میں
نے ان لوگوں سے کہا تھا کہ گھر بیچ دو.... تمہارے
حالات بدل جائیں گے....“

”کیا پریشانی تھی ان لوگوں کو اماں جی....!“
سلیم احمد نے پوچھا۔

”ہالی طور پر کنگال ہو گئے تھے بے چارے....
انہوں نے بتایا ”جس کام میں ہاتھ ڈالتے، وہ بیٹھ جاتا
تھا.... اچھا اب میں چلتی ہوں.... پھر کسی دن آؤں
گی....“ وہ اٹھ کھڑی ہو گئیں۔

”ارے بیٹھیں اماں جی....“ جیلہ بیگم نے اصرار
کیا ”چائے وغیرہ تو....“

”نہیں بیٹی....“ وہ جلدی سے بولیں ”پھر کسی دن
آکر بیٹھوں گی....“

”آپ رہتی کہاں ہیں....؟“
”قرب ہی ایک کالونی ہے.... وہاں بیٹھے اور بھوکے
ساتھ رہتی ہوں.... ماشاء اللہ دونوں بڑے فرمانبردار
ہیں.... بہت خیال رکھتے ہیں میرا....“

”میں چھوڑ دیتا ہوں آپ کو....“ سلیم احمد نے کہا۔
”نہیں بیٹا....“ بس دروازے تک پہنچا دو....“
سلیم احمد نے آگے بڑھ کر انہیں سہارا دیا۔



شہاب صاحب خاموشی سے یہ سارا منظر دیکھ رہے
تھے۔ تھوڑی دیر بعد اس لڑکی کی حالت سنبھل گئی اور وہ
لہنگماں کے ساتھ وہاں سے واپس چلی گئی تو شہاب صاحب
نے مسکراتے ہوئے میری طرف دیکھا اور بولے:

جولائی ۲۰۱۲ء

مکانِ مکتبہ

”کیوں بھیجی....! آخر جن سے تمہارا آتما سامنا
ہوئی گیا۔“

”جی ہاں....!“ میں نے کہا۔ ”یہ سب بہت حیرت
انگیز ہے۔ مگر میں نے کسی جن کو اپنی آنکھوں سے نہیں
دیکھا۔ بات تو تب ہوگی جب جن مجھے دکھایا جائے۔“

شاہ جی میری بات سن کر دھیسے سے مسکرائے اور
فرمانے لگے ”اس کے لیے تو تمہیں خود اپنے آپ کو پینا
کرنا ہوگا۔“

”تو کیا ابھی میں ناپتا ہوں....؟“ میں نے بھی
مسکراتے ہوئے کہا۔ ”حالانکہ میں تو آپ کو، شہاب
صاحب کو اور اس کمرے میں موجود سب لوگوں اور سب
چیزوں کو خوب دیکھ رہا ہوں۔“

”ہاں.... ظاہری حواس کے لحاظ سے تو پینا ہو لیکن
تمہارے باطنی حواس ابھی متحرک و فعال نہیں ہیں۔ جو
چیزیں ظاہری آنکھوں سے نظر آتی ہیں وہ تم دیکھ لیتے ہو
لیکن جن چیزوں کے مشاہدے کے لیے باطنی نگاہ کی
ضرورت ہوتی ہے وہ ان ظاہری آنکھوں سے
کیسے دیکھو گے....؟“

شاہ جی نے نہایت شفقت سے مجھے میری کم مائیگی اور
محدود نظری کا احساس دلادیا۔

”شاہ جی....! اگر میں جنات کو دیکھنا چاہوں اور کسی
جن سے دوستی کرنا چاہوں تو مجھے کیا کرنا ہوگا....؟“

اسی دوران ایک صاحب کمرے میں داخل ہوئے اور
شاہ جی کے سامنے ادب سے کھڑے ہو گئے۔ شاہ جی ان کی
طرف متوجہ ہوئے تو ان صاحب نے بتایا کہ آپ کے
کمرے کی وائرنگ خراب ہو گئی ہے، لائن پکھا وغیرہ نہیں
چل رہا ہے۔ اسے ٹھیک کرنے میں وقت لگے گا۔ گرمی
بہت ہے آپ اجازت دیں تو آپ کے قیام کے لیے
دوسرے کمرے میں بندوبست کر دیا جائے۔“

”یہ بات سن کر شاہ جی نے میری طرف دیکھا اور فرمائے گئے۔“

”بیٹا۔ ہمارے کمرے کی بجلی کی وائرنگ آپ ٹھیک کر دیں گے....؟“

”میں.... میں.... میں کیسے....؟؟؟“ شاہ جی کی بات سن کر میں شپٹا گیا تھا۔

”کیوں....؟“ شاہ جی نے پوچھا۔

”حضرت میں اس بارے میں کچھ بھی نہیں جانتا۔“

”لیکن بجلی تو اب ہر گھر میں ہے۔ بجلی کے بارے میں توڑا بہت علم تو چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی ہوتا ہے۔“

”جی حضرت! لیکن کسی چیز کے بارے میں محض جان لینا ہی کافی نہیں ہوتا۔“

”یعنی بہت سے کام سیکھنے پڑتے ہیں۔“ شاہ جی نے فرمایا۔

”جی حضرت! اور سیکھنے کے لیے اسکول اور ٹیچر کی ضرورت ہوتی ہے۔“

”آپ نے بجار شاد فرمایا، تو باطنی نگاہ کو سمجھنے اور اسے متحرک کرنے کے لیے بھی تربیت گاہ اور ٹیچر لازمی ہیں۔“

رات سوتے میں جمیل بیگم کے جسم کو جھٹکا سا لگا اور انہوں نے ہڑبڑا کر آنکھیں کھول دیں، وہ جلدی سے اٹھ کر بیٹھ گئیں اور ادھر ادھر دیکھنے لگیں۔

کمرے میں ٹائٹ بلب روشن تھا، اُن کے برابر میں سلیم احمد سوئے ہوئے تھے۔

جمیل بیگم کا دل زور زور سے دھڑک رہا تھا۔ وہ سلیم احمد کی طرف چھپٹیں:

”سلیم.... سلیم.... اُٹھیے۔“

انہوں نے سلیم احمد کو بڑی طرح جھنجھوڑ دیا:

”آں.... غاب.... غاں....“ نیند میں لایعنی کسی آوازیں اُن کے حلق سے نکلیں، اور پھر وہ چندھیائی ہو کر آنکھوں سے جمیل بیگم کو دیکھنے لگے:

”کیا.... کیا ہو بیگم....؟“ اُن کی آواز بھرائی ہوئی تھی۔ ساتھ ہی وہ اٹھ کر بیٹھ گئے۔

”وہ.... خواب....“ جمیل بیگم کی آواز جیسے کسی کتوں سے نکلی تھی، میں نے.... بہت خوفناک خواب دیکھا ہے.... آف.... مالک....!

”کیا دیکھا تم نے....؟“ ٹھہرو.... پہلے تھوڑا پانی پیو....“

یہ کہہ کر سلیم احمد نے سائڈ ٹیبل سے گلاس اٹھایا اور کور ہٹا کر اسے جمیل بیگم کی طرف بڑھا دیا۔

دو گھونٹ لے کر گلاس لوٹا دیا گیا:

”اب بتاؤ.... تم نے کیا خواب دیکھا ہے.... جو تم اتنا ڈر گئی ہو....!“

”میں نے دیکھا کہ کچھ لوگ عیشال کے رشتے کے لیے آئے ہیں.... اور پھر عیشال کمرے میں آئی۔“

مہمانوں نے اُسے پسندیدگی کی نگاہوں سے دیکھا.... عیشال کے چہرے پر بھی مسکراہٹ نمودار ہوئی.... اور.... اور پھر یہ مسکراہٹ گہری ہوتی چلی گئی.... اور.... اور طویل تھقبے میں بدل گئی....

پھر اچانک عیشال کا چہرہ تبدیل ہونے لگا.... آف.... مالک.... کتنا خوفناک ہو گیا تھا، عیشال کا چہرہ....“

یہ کہتے ہوئے جمیل بیگم کے جسم میں تھر تھری سی دوڑ گئی، سلیم احمد ان کی شکل ہی دیکھتے رہ گئے۔

شاید چند لمحوں کے لیے وہ خود بھی اس خواب کے زیر اثر آ گئے تھے۔

دفعاً جمیل بیگم اٹھ کھڑی ہوئیں:

”کہاں جا رہی ہو....؟“

”عیشال کے کمرے میں.... میں اُسے دیکھوں گی.... میرا دل بہت بے چین ہو رہا ہے....“

”اس وقت.... بیگم....! ساڑھے تین بج رہے ہیں....!“

”بس اُسے ایک نظر دیکھ لوں.... مجھے تسلی ہو جائے گی.... اس خواب نے میرے دل و دماغ کو ہلا کر رکھ دیا ہے....“

”خواب تو خواب ہی ہوتے ہیں بیگم....“ سلیم احمد انہیں دلاسہ دیتے ہوئے بولے ”چلو میں بھی چلتا ہوں....“

تھوڑی ہی دیر بعد دونوں عیشال کے کمرے کے سامنے کھڑے تھے۔ جمیل بیگم نے ہینڈل گھمایا، دروازہ لاک نہیں تھا، اس لیے کھلتا چلا گیا۔

جمیل بیگم اندر داخل ہو گئیں، ساتھ ہی اُن کے حلق سے ایک ہلکی سی چیخ نکلی گئی۔

سلیم احمد گھبرا کر خود بھی اندر آ گئے، اور پھر سامنے نظر پڑتے ہی وہ خود بھی دھک سے رہ گئے۔ عیشال کا بیڈ خالی پڑا تھا، وہ کمرے میں نہیں تھی....!

آج زائِم ایک بار پھر عیشال کو ساتھ لیے بیٹھا تھا۔ عیشال اس پر برہم تھی، اور وہ کبھی ہنسی میں اور کبھی پیار سے عیشال کے غصے کو ٹھنڈا کرنے کی کوششیں کر رہا تھا۔

”دیکھو زائِم....“ عیشال دھیمی آواز میں کہہ رہی تھی ”میں نہیں جانتی کہ تم مجھ سے کتنی شدید محبت کرتے ہو.... لیکن میں اب تمہارے بغیر زندہ نہیں رہ سکتی.... اس مضمون کی تو شکل دیکھتے ہی مجھے چکر آ گئے تھے....“

”ہاں.... میں جانتا ہوں....“ زائِم نے سنجیدہ ہو کر

سر ہلایا ”لیکن تم پریشان مت ہو....! تم صرف میری

.... صرف میری....!“

”تو اپنا کب بناؤ گے....؟“ وہ تڑپ کر بولی ”جلدی بتاؤ....؟“

”بہت جلد....“ وہ گویا اس کی آنکھوں میں اتر گیا ”اب میں تمہاری زندگی میں شامل ہو چکا ہوں.... میرا وجود تمہاری نس نس میں سرایت کر چکا ہے.... اور اب تمہیں مجھ سے چھین لینا.... یا چھڑا کر دینا ممکن نہیں....“

”تم پر صرف زائِم کا حق ہے....“

”میں تم سے یہی تو پوچھ رہی ہوں کہ وہ دن کب آئے گا....؟“

”بس تھوڑا سا انتظار اور کر لو.... یہ بات دل سے نکال دو کہ دانیال یا کوئی اور تم کو اپنا لے گا.... تمہارے ہاتھوں کی لکیروں پر اب صرف زائِم کا نام لکھا ہے۔“

زائِم نے کہا۔

یہ سن کر عیشال ہنس پڑی:

”ارے.... تم کیا مذاق سمجھ رہی ہو....؟“ زائِم نے آنکھیں نکالیں:

”اچھا.... اپنا ہاتھ کھولو....“

عیشال نے مسکراتے ہوئے اپنی ہتھیلیاں پھیلادیں۔

”اب غور سے پڑھو....“ زائِم نے اپنی شہادت کی انگلی سے اشارہ کیا۔

عیشال نے غور سے اُن لکیروں کو دیکھا اور حیران رہ گئی.... واقعی دونوں ہاتھوں پر اُسے زائِم لکھا ہوا صاف دکھائی دے رہا تھا۔

وہ سرور سی ہو گئی، دل میں چاند کی ٹھنڈک جیسا قرار آ گیا۔ اس کا جی چاہا کہ وہ زائِم کے ہاتھوں کو اپنے ہاتھوں میں لے لے لیکن عیشال نے جسے ہی زائِم کا ہاتھ تھا ماننا چاہا زائِم نے جیزی سے اپنا ہاتھ کھینچ لیا۔

پاٹ پوری

چین کے

صوبے شین ڈانگ میں بھی بلوچستان کی طرح بہت غربت تھی۔ لوگ خط غربت

سے نیچے زندگی گزار رہے تھے۔ سڑکیں نہیں تھیں۔ بجلی

بھی نہیں تھی۔ موسم بھی شدید تھا۔

ٹرانسپورٹ کا نظام بھی نہیں تھا۔ روزگار

کے مواقع بھی نہیں تھے اور تعلیم اور صحت

کے ایٹوز بھی کبیر سے کبیر ہوتے جا رہے تھے، لیکن پھر

اس علاقے میں انقلاب آ گیا۔ چنگ ڈاڈ شہر کے ایک شخص

نے پاٹ پوری بنا کر شروع کر دی۔ پاٹ پوری ایک دلچسپ

پروڈکٹ ہے۔ پوری دنیا میں اناج، فروٹ اور

درختوں کے پھلکے ضائع ہو جاتے ہیں۔

گندم، چاول، مکئی،

سرکنڈے، کھجور،

باجرے اور گنے کا چھلکا

ضائع ہوتا ہے۔ گندم، چاول،

مکئی اور باجرے کے سنے الگ

کر لیے جاتے ہیں اور تنے خشک

چارے یا جلانے کے کام آتے ہیں۔ انہیں سمیٹنے اور

ٹھکانے لگانے کے لیے بیماری، مشقت، رقم اور انسانی

وسائل کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرکنڈے، کھجور اور گنے کے تنے بھی

عموماً ضائع کر دیے جاتے ہیں۔ یورپ، امریکہ، چین اور

دوسری اور تیسری دنیا میں ہر سال سرکنڈوں کو جلانے یا

صاف کرنے پر کروڑوں ڈالر خرچ ہوتے ہیں۔ فروٹ کے

چھلکوں کو بھی ٹھکانے لگانے کے لیے اچھی خاصی رقم

درکار ہوتی ہے۔ اسی طرح دنیا کے ہر درخت سے ہر سال

مکان کلم

ایسے عناصر جھڑتے ہیں جنہیں ضائع کر دیا جاتا ہے اور

انہیں بھی ٹھکانے لگانے کے لیے خاصے وسائل

اور رقم خرچ ہوتی ہے۔ آپ نے مختلف

موسموں میں درختوں کے نیچے مختلف

ساترے، خول، نئے، خشک پتے،

ٹہنیاں اور پھال بھی دیکھی ہوگی،

یہ سب ضائع شدہ مواد ہوتا

ہے، لیکن چین کے صوبے

شین ڈانگ کے شہر چنگ ڈاڈ

کے ایک باسی نے اس فضول

مواد کو انڈسٹری کی شکل

دے دی۔ اس

نے یہ سنے،

پھال، خول اور خشک پتے جمع کیے،

انہیں مختلف رنگ دیے، انہیں پالش کیا،

انہیں پلاسٹک کے خوبصورت ڈبوں میں

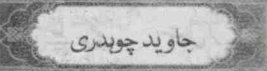
بند کیا، ان پر خوشبو

چھڑکی، ان پر ”پاٹ

پوری“ کی مہر لگائی اور انہیں مارکیٹ کرنا

شروع کر دیا۔

جاوید چوہدری



ہے نا....؟

”ہاں....ہاں....“ سلیم احمد سر ہلا کر بولے ”بس

تمہاری امی کو تمہاری یاد آ رہی تھی.... تمہیں دیکھنے آئی

تھیں.... تمہاری طبیعت ٹھیک نہیں تھی نا....“

”میں اب بالکل ٹھیک ہوں امی....“ وہ مسکرا کر

بولی ”آپ دونوں اطمینان سے سو جائیں....

بے فکر ہو کر....“

”اپنا بہت خیال رکھنا عیشال....“ جمیلہ بیگم نے کہا

”اگر نیند نہ آئے تو ہمارے کمرے میں آ جانا....“

”ٹھیک ہے امی.... گڈ نائٹ....“ یہ کہہ کر عیشال

نے دروازہ بند کر لیا۔ دونوں اپنے کمرے میں آ گئے، اور

بستر پر دراز ہو گئے۔ سلیم احمد نے نائٹ بلب آن کر دیا تھا۔

دونوں ہی کسی سوچ میں گم تھے، کافی دیر تک

خاموشی رہی، پھر سلیم احمد کی آواز گونجی:

”عیشال نے تو ذرا ہی دیا تھا.... اور کچھ اثر تمہارے

خواب کا بھی تھا....“

”مجھے ایک خیال آ رہا ہے....“ جمیلہ بیگم نے اُن کی

بات سنی ان سنی کرتے ہوئے سوچ میں گم لہجے میں کہا۔

”کیا....؟“ سلیم احمد نے کروٹ بدلتے ہوئے کنبی کا

سہارا لے کر پوچھا۔

”آج جو اماں جی آئی تھیں.... اُن کے بارے میں

آپ کا کیا خیال ہے....؟“

”کیا مطلب....؟“ سلیم احمد نے پوچھا۔

”میرے خیال سے وہ ہم سے کوئی بات چھیاری

تھیں.... اور.... وہ بات اس مکان سے ہی متعلق ہے۔

ہاں.... یہی بات ہے شاید....“

سلیم احمد نے چہرہ گھما کر جمیلہ بیگم کی طرف دیکھا۔

(جاری ہے)

”کیوں....؟ تم نے اپنا ہاتھ پیچھے کیوں کر لیا....؟“

”بس ایسے ہی....! جب تمہیں لینے آؤں گا تو ہمیشہ

کے لیے تمہارا ہاتھ تمام لوں گا۔“

”اچھا....“

”تم میری ہو لیکن ابھی میں تمہیں چھوٹا

نہیں چاہتا....“

یہ سن کر عیشال کے دل میں زائِم کی محبت یک لخت

کئی گنا بڑھ گئی۔ کتنا شریف نوجوان ہے یہ، رات کی تاریکی

میں، مکمل تنہائی میں بھی اسے میری اور اپنی عزت کا

کتنا خیال ہے۔

عین اسی وقت زائِم اُٹھ کھڑا ہوا:

”تم.... تم اب اپنے کمرے میں چلی جاؤ.... مجھے

آہٹ ہی ہوئی ہے.... میرا خیال ہے کہ تمہارے امی ابو

اُٹھے ہیں.... جاؤ اپنے کمرے میں جاؤ.... ہم پھر ملیں

گے.... اسی جگہ....!“

دونوں کا حال برا تھا.... وہ بوکھلائے ہوئے انداز

میں تیزی سے پلٹے۔

اور پھر دروازے سے باہر نکلتے ہی وہ خشک کر ڈک

گئے، سامنے عیشال بڑے پرسکون انداز میں کھڑی اُن ہی

کی طرف متوجہ تھی۔

آنکھوں میں استغلاب کے ساتھ ساتھ نہ جانے کیوں

اُس کے ہونٹوں پر ہلکی سی مسکراہٹ بھی موجود تھی۔

”ابو.... امی....! آپ دونوں.... اس

وقت....؟“ عیشال نے سوال کیا بہت میٹھا لہجہ تھا اس کا۔

”تم کہاں تھیں....؟“ جمیلہ بیگم کا لہجہ تیز تھا۔

”واش روم میں....“ عیشال نے پرسکون انداز

میں جواب دیا۔ پھر دونوں کی طرف غور سے دیکھ کر بولی:

”آپ دونوں کیوں آئے تھے....؟ سب خیریت



جولائی ۲۰۱۲ء

روزانہ کا ٹیٹ

یہ ایک نئی پراڈکٹ تھی اور لوگوں نے اسے دھڑا دھڑ خریدنا شروع کر دیا۔ اس نے گندم، چاول، جو، مکئی، سرکنڈے، بھجور، باہرے اور گنے کے خشک تے بھی جمع کیے، ان کو بھی رنگ کیا، پالش کیا، گٹھے بنائے اور مارکیٹ کر دیا۔ یہ بھی بکنے لگے اور اس کے بعد اس نے بانس کی چھوٹی چھوٹی چھڑیاں تراشیں، شیشم، سبکیر اور بیڑی کی لمبی لمبی ٹھنڈیاں جمع کیں، انہیں خشک کیا، ان کو پالش کیا اور یہ بھی مارکیٹ کر دیں۔ یہ بھی یورپ اور امریکہ نے خرید لیں اور اس کے بعد اس نے پرانی لکڑی کے رف تے جمع کیے، درختوں اور پودوں کی جڑیں لیں، پانی کے درخت نکالے اور سمندر کی سپلیاں، گھونگے، سفید جھاگ اور پانی میں ڈوبی چٹانوں کے ٹکڑے جمع کیے انہیں بھی پالش کیا اور یہ بھی مارکیٹ کر دیں۔ یہ بھی فوراً پک گئیں، اس کی دیکھا دیکھی شہر کے دوسرے لوگوں نے بھی یہ کام شروع کر دیا۔ یہ بھی ملک کے مختلف حصوں سے اشیاء جمع کرنے لگے، انہیں رنگ، روغن اور پالش کرنے لگے اور مارکیٹ میں بیچنے لگے۔ دیکھتے ہی دیکھتے ڈیکوریشن کا یہ سامان انڈسٹری کی شکل اختیار کر گیا اور پوری دنیا پاٹ پوری کی خریداری کے لیے صوبہ شین ڈانگ آنے لگی۔

آج ایک سال بعد پاٹ پوری، خشک ٹھنڈیاں، درختوں کے تے اور سمندری چٹانوں کے ٹکڑے ناصر ف انڈسٹری بن چکے ہیں بلکہ انہوں نے دنیا میں انٹیریئر ڈیکوریشن کا پورا نظریہ تبدیل کر دیا ہے۔ یہ ماڈرن انٹیریئر کہلاتا ہے اور آپ دنیا کے کسی بھی ملک میں چلے جائیں آپ کو انٹیریئر سے لے کر گھر و تک یہ اشیاء دکھائی دیتی ہیں۔ ان اشیاء یا مصنوعات نے گلڈنوں، وائز اور زیبا کنٹی بیالوں کی ایک نئی انڈسٹری کو بھی جنم دیا۔ آپ کو اپا مارکیٹ میں مٹی، لکڑی اور شیشے کے درجنوں قسم کے گلڈن نظر آتے ہیں۔ یہ گلڈن اچھے اچھے سے لے کر دس

فٹ اونچے ہوتے ہیں اور یہ دیکھنے والوں کی نگاہوں کو گرفت میں لے لیتے ہیں۔ یہ گلڈن بھی پوری انڈسٹری ہیں اور یہ صنعت پاٹ پوری کے بعد پیدا ہوئی، اس صنعت سے وابستہ لوگ پورے چین سے فائو چیزیں اکٹھی کرتے ہیں، انہیں نئی نئی شکلیں دیتے ہیں۔ انہیں رنگ کرتے ہیں اور دنیا کو بیچ دیتے ہیں، چین ہر سال صرف ان دو صنعتوں سے پانچ بلین ڈالر کماتا ہے اور یہ بلوچستان کے کل بجٹ سے دو گنی رقم ہے۔ جب کہ ہم اگر چین کی صرف ڈیکوریشن کی انڈسٹری کا سالانہ ٹرن اوور نکالیں تو یہ ہمارے کل قرضوں کے برابر ہے۔ چین یہ کر سکتا ہے۔ یہ اگر فضول اور بے معنی چیزوں کو انڈسٹری کی شکل دے سکتا ہے تو ہم ایسا کیوں نہیں کر سکتے؟

پاکستان میں ہر سال 24 ملین ٹن گندم پیدا ہوتی ہے، اس کے ساتھ 96 ملین ٹن باریک تے بھی پیدا ہوتے ہیں، ہم ان کا بھوسا بنادیتے ہیں۔ ہم بے شک بھوسا بنائیں لیکن ہم اگر آدھے تنوں یا تیلوں کو رنگ کر کے ان کو مارکیٹ کر دیں تو ہم ہر سال اربوں روپے کماسکتے ہیں۔ بلوچستان ایسے عناصر سے بھرپڑا ہے جنہیں ہم ڈیکوریشن انڈسٹری کی شکل دے سکتے ہیں۔ آپ بھیڑوں کی اون کو لے لیں، بلوچستان میں ہر شخص، ہر خاندان بھیڑیں پالتا ہے اور ان کی اون بھی اتارتا ہے، یہ اون اونے پونے بنتی ہے، کراچی کے تاجروں کے ذریعے تھائی لینڈ اور چین جاتی ہے، چین اور تھائی لینڈ کے فنکار اسے ڈیکوریشن کے سامان میں استعمال کرتے ہیں اور اربوں روپے کماتے ہیں۔

میں نے کپاس کے پھولوں کو رنگ ہوتے، دوپہا پیک ہوتے اور اصل سے دس گنا گہرا رنگ دیکھا۔ میں نے کپاس کے بیج یعنی بنولہ کو خشک کرتے، ان پر تھوڑی تھوڑی کپاس چپکا کر اور انہیں ڈیکوریشن کی شکل دے کر بیچتے دیکھا۔ میں نے پرانی اینٹوں، پرانی لکڑی کے تختوں

چٹانوں کی ہڈیوں، پھلکی کے دانوں اور پرانے برتنوں کو ڈیکوریشن میں بناتے اور بازاروں میں لاکھوں روپے کا بکتے دیکھا۔ میں نے نمک کے لیپ بھی دیکھے اور چونے کے پتھر کو سائیز ٹیبل اور سینٹرل ٹیبل کی شکل میں بھی بکتے دیکھا۔ دنیا اگر انہیں بنا سکتی ہے، اگر انہیں بیچ سکتی ہے تو ہم ایسا کیوں نہیں کر سکتے....؟

بلوچستان رقبے کے لحاظ سے بڑا اور آبادی کے لحاظ سے چھوٹا صوبہ ہے، یہ صوبہ بڑی آسانی سے 80 لاکھ لوگوں کو روزگار فراہم کر سکتا ہے۔ ہم اگر پورے بلوچستان کو ڈیکوریشن انڈسٹری ڈیکوریشن کر دیں، تمام کالجوں اور یونیورسٹیوں میں انٹیریئر ڈیکوریشن کے ڈیپارٹمنٹ کھولیں، دنیا سے ڈیکوریشن کے ماہر لائے جائیں، یہ ماہر بلوچ نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں کو ٹریننگ دیں، بلوچ نوجوان بلوچستان کے پہاڑوں، ریگزاروں، جنگلوں، سمندر اور خشک چٹانوں کو ڈیکوریشن میٹریل میں تبدیل کریں اور یورپ، امریکا اور مشرق بعید کے امیر ملکوں میں بھجوانا شروع کر دیں تو بلوچستان کے عوام بھی خوشحال ہو سکتے ہیں اور پاکستان کے زرمبادلہ میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔ کونے کی کائیں ڈیکوریشن کے عناصر سے بھری ہیں، آپ صرف ان چٹانوں کے ایسے ٹکڑے لیں جن کے ایک طرف کو مکملہ لگا ہو اور دوسری طرف پتھر، آپ انہیں پالش کریں، ان میں چھوٹا سا بلب لگائیں اور مارکیٹ میں رکھ دیں، آپ کو اس پتھر کے ایک دو ہزار روپے مل جائیں گے۔ ہم بھیڑوں، سیلوں، ہرنوں اور بارہ بیگلوں کے سینگ ضائع کر دیتے ہیں۔ یہ کس قدر قیمتی ڈیکوریشن میں ہیں آپ گوروں سے پوچھیں، سمندر کے



اندر ہزاروں لاکھوں ٹن چٹانیں ہیں، یہ چٹانیں لاکھوں برس پانی میں رہنے کی وجہ سے آرٹ کے نمونے بن چکی ہیں۔ ہم گوادری کی سمندری پٹی کے اندر جا کر یہ چٹانیں نکال سکتے ہیں، ان کے چھوٹے بڑے ٹکڑے کر کے، انہیں پالش کر کے اور ان کے اندر بلب لگا کر بیچ سکتے ہیں۔ تانے کی کانوں کے اندر سے ڈیکوریشن کے سیکڑوں نمونے نکال سکتے ہیں، ایسی چٹانوں کے ٹکڑے بھی مارکیٹ میں فروخت ہو سکتے ہیں جن پر آبشاروں کا پانی سیکڑوں برس تک گرتا رہا۔ ماہل کی کانوں سے میٹریل نکل سکتا ہے اور ریگستان کے اندر موجود چٹانیں بھی بہت قیمتی ہوتی ہیں، ہم ان چٹانوں کو بھی ڈیکوریشن کی شکل دے کر فروخت کر سکتے ہیں اور ہم بلوچوں کے پرانے اوزاروں، پرانی تلواروں اور پرانی ہندوتوں اور رافٹوں کو بھی انڈسٹری کی شکل دے سکتے ہیں۔ ہم اگر چاہیں تو تھوڑی سی کوشش سے بلوچوں کا مقدر بدل سکتے ہیں لیکن شاید یہ ہماری ترجیحات میں شامل نہیں۔ ہم نخلے کی قسمت نہیں بدلنا چاہتے۔

ہم یہ جانتے ہیں آج کی دنیا میں قومیت کی بجائے معیشت ایشو ہے اور اگر کوئی معاشی لحاظ سے امیر ہو تو وہ کبھی بغاوت نہیں کرتا، لیکن اس کے باوجود ہم بلوچستان کے معاشی حل کی طرف نہیں آ رہے۔ ہم اسے بغاوت اور ملک دشمنی کی ٹوکری میں ڈال رہے ہیں اور یہ ہماری سب سے بڑی خام خیالی ہے۔ ہم بھول جاتے ہیں سوکھے ہوئے کھیتوں کو چڑیاں چھوڑ جاتی ہیں اور یہ تو جیتے جاگتے انسان ہیں، یہ کتنے سال غربت برداشت کر سکیں گے۔



روزنامہ نوائے

”کو لمبس نے امریکہ دریافت کیا“.... پانچ الفاظ پر مشتمل اس جملہ کو آج ایک شخص چھ سیکنڈ سے بھی کم وقت میں اپنی زبان سے ادا

ہیں پُر مشقت سال (Christopher Columbus) 1451ء میں اٹلی میں پیدا ہوا۔ 1506ء میں اسپین میں اس کی وفات

حقیقتاً یورپ کے لیے

دریافت کرنے کی

حاصل (by - کو لمبس نے 1484ء میں

(John 2) سے سفر کے لیے اس کی مدد

اس کو بے فائدہ سمجھ کر مدد کرنے سے انکار کر دیا۔

کیلیسٹلی (Castile) کی ملکہ ازبیلہ

کی یہاں بھی اس کو مثبت جواب نہیں

جاری رکھی۔ یہاں تک کہ آٹھ سال

کے بعد ملکہ نے اس کو بحری جہاز اور ضروری سامان مہیا کر دیا۔ کو لمبس نے اپنا پہلا سفر 13 اگست 1492ء

کو شروع کیا۔ تاہم اس سفر میں وہ امریکہ کے ساحل تک پہنچنے میں کامیاب نہ ہو سکا۔ ہر قسم کی

مشکلات اور آزمائشوں کے باوجود کو لمبس اپنی کوشش میں لگا رہا۔ آخر کار چوتھے سفر

کے بعد 1504ء میں وہ نئی دنیا کو دریافت کرنے میں کامیاب ہو گیا۔

کو لمبس سے پہلے دنیا دو حصوں میں بٹی ہوئی تھی۔

کو لمبس کی دریافت نے نئی اور پرانی دونوں

دنیاؤں کو ملا کر ایک کر دیا۔ یہ

بلا شبہ ایک عظیم

دریافت تھی۔

مگر یہ

صرف اس

وقت ممکن

ہو سکی جبکہ

کو لمبس اور

ناکامی سے
کامیابی تک

دوسرا حصہ

1451ء

ہوئی۔ امریکہ کی دریافت

مشرق کا سمندری راستہ

کوشش کا ایک ضمنی

product تھی۔

پرتگال کے شاہ جان دوم

درخواست کی کہ وہ اس بحری

کرے۔ مگر شاہ پرتگال نے

اس کے بعد کو لمبس نے

(Isabella) سے مدد کی درخواست

ملا۔ تاہم کو لمبس نے اپنی کوشش

کے ساتھ بے حوصلہ بنے بغیر بیس سال تک اس جان جو صم مصوبہ کی میں لڑنے لڑے۔ یہی اس دنیا میں کامیابی کا طریقہ ہے۔ اس دنیا میں ہر کامیابی ایسی ہی محنت مانگتی ہے۔ اس کے بغیر یہاں کوئی بڑی کامیابی حاصل نہیں کی جاسکتی۔ اس دنیا میں ہر کامیابی لمبی جدوجہد کے بعد حاصل ہوتی ہے۔ آدمی پہلے کم پر راضی ہوتا ہے، اس کے بعد وہ زیادہ پر پہنچتا ہے۔ ہر بڑا کام موجودہ دنیا میں اسی طرح ہوتا ہے۔ ابتداءً ایک فرد یا چند افراد قربانی دے کر ایک دریافت تک پہنچتے ہیں۔ یہ ابتدائی کام بلاشبہ انتہائی مشکل ہے۔ وہ پہاڑ کو اپنی جگہ کھکانے کے ہم معنی ہے۔ مگر جب یہ ابتدائی کام ہو جاتا ہے تو اس کے بعد سارا معاملہ آسان ہو جاتا ہے۔ اب ایک ایسا کشادہ راستہ لوگوں کے سامنے آ جاتا ہے کہ انسانی قافلے بڑی تعداد میں اس پر سفر کر سکیں۔

کسان جب زمین میں ایک بیج ڈالتا ہے تو وہ گویا زراعت کی طرف ایک ”چھوٹا قدم“ ہوتا ہے، تاہم اس چھوٹے قدم کے ساتھ ہی کسان کے زرعی سفر کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ سفر جاری رہتا ہے یہاں تک کہ وہ وقت آتا ہے کہ اس کے کھیت میں ایک پوری فصل کھڑی نظر آئے۔ یہی طریقہ انسانی معاملات کے لیے درست ہے، خواہ وہ زراعت اور باغبانی کا معاملہ ہو یا اور کوئی معاملہ....!

نوکری اور کاروبار

میں ترقی کی جستجو:

زندگی کو بہتر طریقے سے گزارنا اور کامیابی کے لیے جستجو

کرنا انسان کی وہ خاصیت ہے، جو اسے حیوانوں سے

ممتاز و ممتاز کرتی ہے۔ اللہ تعالیٰ

کی عطا کردہ زندگی کی اس عظیم

الشان نعمت کا حق ادا کرنا اور

حالات کے مطابق لائحہ عمل

اختیار کر کے کامیابی حاصل کرنا

ہی انسان کے عقل مند ہونے

کی نشانی ہے۔ نوکری اور

کاروباری زندگی گزارنے کے

لیے دو بڑے ذریعہ معاش ہیں

جس پر ہر انسان انحصار کرتا ہے۔ ان

دونوں میدانوں میں ابتدائی طور پر مشکلات کا سامنا کرنا

پڑتا ہے اور محنت کی وجہ سے انسان اس مقام پر پہنچ جاتا

ہے جہاں وہ اس سے مطمئن ہو جاتا ہے۔ نوکری اور کاروبار

محمد جنید

موقع ہوں گے،

آگے بڑھنے کا ہنر:

استاد نے کمرے میں داخل ہوتے ہی بغیر ایک لفظ

کہے بیک بوڈ پر پریکٹس لکھی۔ پھر اپنا رخ طلبہ کی طرف کرتے ہوئے پوچھا

”تم میں سے کون ہے جو اس لکیر کو بغیر چھوئے اسے چھو کر دے....؟“

”یہ نا ممکن ہے۔“ کلاس کے سب سے ذہین طالب علم نے آخر کار اس خاموشی کو توڑتے ہوئے جواب دیا۔

”لکیر کو چھو کر دینے کے لیے اسے مٹانا پڑے گا اور آپ اس لکیر کو چھوئے سے بھی منع کر رہے ہیں۔“

استاد نے طلبہ پر ایک گہری نظر ڈالی اور کچھ کہے بغیر بیک بوڈ پر پینچھلی لکیر کے متوازی مگر اس سے بڑی ایک اور لکیر کھینچ دی۔

دوسروں کو نقصان پہنچانے بغیر، حد کیے بغیر اور



کسی بھی ادارے میں ملازمت کے لیے صرف تعلیم اور تجربہ ہی ضروری نہیں ہوتا۔ کیونکہ بعض اوقات ان دونوں خصوصیات کے باوجود بھی کئی لوگ کاروباری ترقی کرنے یا پھر ملازمت کے حصول میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ اس ناکامی کی یوں تو کئی وجوہات ہوتی ہیں، لیکن سب سے اہم وجہ کمزور اور ناقص طریقہ اظہار ہوتا ہے۔

جب تک آپ میں ایسی بات دوسروں تک پہنچانے اور دوسروں کی بات سمجھنے کا سلیقہ اور ہنر موجود نہیں، آپ کامیاب نہیں ہو سکتے۔ یہ ایسی خوبی ہے جو کسی ادارے میں ملازمت کے لیے بھی انتہائی ہی ضروری ہے کہ جتنی اپنے کاروبار کے لیے اہم خیال کی جاتی ہے۔

ملازمت کے حصول کے خواہاں نوجوانوں کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ ان کو موثر ابلاغ کا حامل ہونا چاہیے۔ تحریری اور زبانی طور پر آپ کا طریقہ اظہار جتنا زیادہ متاثر کن ہو گا آپ اس قدر زیادہ پسند کیے جائیں گے۔ آپ کی گفتگو اور ابلاغ کو صاف، جامع اور پرمقصد ہونا چاہیے۔

کوئی بھی کمپنی آپ میں مذاکرات کرنے اور

معاملات کو سمجھنے کی خاصیت دیکھتی ہے۔ آپ کو نا صرف جامع انداز میں اپنی بات دوسروں تک پہنچانے کا طریقہ آتا ہو، بلکہ آپ دوسروں کی بات سمجھنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہوں۔ بہترین مبلغ اور زبردست انداز اظہار کے علاوہ آپ کے لیے بہترین سامع ہونا بھی ضروری ہے، تب ہی آپ کسی بھی ادارے کے لیے اچھے کارکن کا درجہ حاصل کر سکیں گے۔

اپنی صلاحیتوں کو دریافت کریں:

اپنی صلاحیتوں کو دریافت کرنا، ان کے مطابق اپنی

زندگی کا مقصد طے کرنا اور اس مقصد کے لیے حصول کے لیے لگاتار اور مسلسل محنت کرنا ہی کامیابی کی ضمانت ہے۔ بغیر کسی مقصد



اور دلچسپی کے محنت کرنے سے انسان بہت جلد تھک جاتا ہے، لیکن اگر اس کی اپنے مقصد پر نظر ہو تو پھر راہ میں آنے والی ہر مشکل کا وہ آسانی سے مقابلہ کر لیتا ہے۔ مقصد طے کرنے کے لیے آپ کو اپنے اندر موجود صلاحیتوں کا کھوج لگانا ہو گا۔

زمین میں جب پانی نکالنے کے لیے کنواں کھودا جاتا ہے تو فوراً ہی پانی نہیں نکل آتا بلکہ پہلے زمین میں مسلل کھدائی کی جاتی ہے پھر کہیں کافی گہرائی میں جا کر پانی کے آثار نظر آتے ہیں۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ پانی کی تلاش میں کنواں کھودنے والوں کو پانی کے بجائے بیٹروں اور

گیس کے ذخائر کا بھی پتہ چل جاتا ہے۔

اس لیے آپ بھی خود کو کھودنا شروع کریں، اس سے آپ کو یہ پتہ چل جائے گا کہ آپ کے اندر کس کس چیز کی صلاحیت ہے۔ جتنا آپ اپنے آپ کو کھوجتے رہیں گے اتنا ہی زیادہ خود کو دریافت کریں گے۔

انسان جب اپنی صلاحیتوں کے بل پر کوئی کام کرتا ہے تو پھر اسے کام کرنے میں مزہ آنے لگتا ہے اور وہ بھی کام کرنے میں تھکتا نہیں ہے۔ خود کو دریافت کرنے کے بعد اپنا مقصد طے کریں اور پھر مسلسل محنت اور لگاتار عمل کے ذریعے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے کوشش شروع کر دیں، ایک وقت آنے گا کہ کامیابی خود آپ کی دلیلیز پر چل کر آئے گی۔

دنیا میں جتنے بھی کامیاب لوگ ہیں ان کی زندگی کا مطالعہ کرنے سے یہ بات پتہ چلتی ہے کہ انہوں نے بھی خود کو دریافت کرنے کے بعد اپنا مقصد طے کیا اور پھر دن رات اس مقصد کے حصول کے لیے خود کو وقف کر دیا اور اس کے نتیجے میں کامیابی حاصل کی۔

کامیابی کے چند رہنما اصول:

سب سے پہلی چیز یہ کہ آپ کے اندر فیصلہ کرنے کی قوت ہونی چاہیے۔ مشکل سے مشکل حالات میں بھی آپ دوسروں کی طرف دیکھنے کے بجائے خود فیصلہ کریں اور پھر اس پر ڈٹ جائیں۔ فیصلہ کرنے سے پہلے اس پر ہر طرح سے اور ہر زاویے سے سوچیں، لیکن جب کسی حتمی نتیجے پر پہنچ جائیں تو پھر ایک مضبوط فیصلہ کریں اور اس پر جم جائیں۔ دوسری بات یہ کہ آپ کے اندر عزم اور حوصلہ ہونا چاہیے۔ فیصلہ کرنے کے بعد آپ یہ عزم کریں کہ آپ اس فیصلے پر عمل کر کے اسے منطقی انجام تک پہنچائیں گے۔ جب بھی آپ کا عزم کمزور پڑنے لگے، خود کو حوصلہ دیں کہ یہ کام آپ با آسانی کر سکتے ہیں۔ اس طرح

آپ کمزور نہیں پڑیں گے۔

تیسری بات یہ کہ صبر اور استقامت آپ کی طرز فکر کا خاصہ ہونی چاہیے۔ مقصد تک پہنچنے کے لیے بہت سی مشکلات اور رکاوٹیں آپ کے سامنے آئیں گی، بہت سے خطرناک موڑ آئیں گے لیکن آپ کو ہر صورت میں صبر کا دامن تھامے رکھنا ہے۔ صبر کرنا ہر ایک کے بس کی بات نہیں ہے۔ لیکن صبر کرنے کے بہت دور رس اور دیرپا نتائج نکلتے ہیں۔

چوتھی چیز جو آپ کو کامیابی کی طرف لے کر جاتی ہے وہ تحمل و بردباری ہے۔ جذبات میں آکر یا کسی سے متاثر

ہو کر اکثر لوگ غلط قدم اٹھا لیتے ہیں اور پھر بعد میں اس کا الزام دوسروں کو دیتے ہیں۔ کامیاب انسان کوئی بھی قدم اٹھانے سے پہلے تحمل اور بردباری سے جائزہ لیتا ہے، اس کے فائدے اور نقصان پر غور کرتا ہے اور پھر کوئی قدم اٹھاتا ہے۔ جذباتی فیصلے اکثر آپ کو اپنی منزل سے دور لے جاتے ہیں، اس لیے تحمل اور بردباری بھی آپ کے اندر موجود ہونی چاہیے۔ ہمت و شجاعت بھی کامیاب لوگوں کی ذات کا حصہ ہوتی ہے۔ منزل تک پہنچنے سے پہلے آپ کے راستے میں بہت سے

خطرناک موڑ آئیں گے۔ بعض مرتبہ حالات و واقعات آپ کے حق میں نہیں ہوں گے، بہت سے لوگ آپ کو آگے بڑھنے سے روکنے کی کوشش بھی کریں گے لیکن آپ کو ہمت و شجاعت کے ساتھ ان تمام چیزوں کا سامنا کرنا ہے۔ اگر آپ کے قدم ڈگمگائے اور آپ کی ہمت جواب دے گئی تو پھر منزل بہت دور ہو جائے گی اور آپ

ماریو کا شکار ہو جائیں گے۔ احساس ذمہ داری بھی بہت ہی اہم خوبی ہے جو کامیاب لوگوں میں موجود ہوتی ہے۔ کسی بھی شخص کے بارے میں جب کوئی رائے قائم کی جاتی ہے تو سب سے



اہم چیز یہ دیکھی جاتی ہے کہ وہ کتنا ذمہ دار ہے، اگر آپ ذمہ دار فرد ہیں تو لوگ آپ پر بھروسہ کریں گے اور بہت سے لوگوں کے مقابلے میں آپ کی طرف آنا اور آپ کے ساتھ کام کرنا پسند کریں گے۔ معاملہ فہمی بھی کامیاب لوگوں کی زندگی کا خاصہ ہوتی ہے، حالات و واقعات کے مطابق حکمت عملی تبدیل کرتے ہوئے اپنی منزل تک پہنچنا بھی کامیاب لوگوں کی ایک اہم صفت ہے۔ آخری اور سب سے اہم خوبی مقصد سے عشق ہے۔

اگر آپ کو اپنے مقصد سے عشق ہو گا تو آپ ان تمام اہم باتیں جو اس مضمون میں پیش کی گئی ہیں کو اپنانے کی کوشش کریں گے، دوسری صورت میں یہ تمام باتیں صرف آپ کو پڑھنے میں اچھی لگیں گی اور ان پر عمل کرنا آپ کے لیے بہت دشوار ہو گا۔





سائنس کارنر

ڈاکٹر جمیل صدیقی

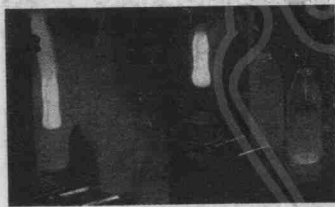
ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتہ پر ارسال کر دیں۔

سائنس کارنر Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ D, 1/7-1 ناظم آباد، کراچی

Q: شیشہ کیسے بنتا ہے.....؟

(فارسیہ یعقوب۔ کراچی)

A: شیشہ عام استعمال کی چیز ہے مگر بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ شیشہ کتنا کیسے ہے.....؟



شیشے کے لیے تین چیزیں چاہئیں۔ ریت (خاص ریشہ بنانے والی، نئے سلیکا کہتے ہیں) سوڈا اور چونہ۔ ان سب کو آگ کی بھٹی میں پگھلایا جاتا ہے۔ اس پگھلے ہوئے آمیزے کو ہم شیشے کے بڑے بڑے ٹکڑوں میں ڈھال سکتے ہیں۔ یہ بڑے ٹکڑے کھنکھری دروازوں اور تصویروں کے فریم اور آئینہ سازی کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ ضرورت کے مطابق

شیشے کو ثمرت یا جام اور جیلی کی بوتلوں کی شکل میں ڈھالا جاتا ہے یا پھر بڑے ماہر کار ایگر ایک لمبی سی نالی کے ذریعے پگھلے ہوئے شیشے کو غبارے کی طرح چھلا کر کسی بھی شکل میں ڈھال لیتے ہیں۔ آج کل مختلف اجزاء کے استعمال سے کئی قسم کا شیشہ بنایا جاتا ہے، پگھلے ہوئے شیشے کو مختلف درجے پر ٹھنڈا کرنے سے بھی شیشے کی خصوصیات تبدیل ہو جاتی ہیں۔

سب سے پہلے شیشہ حضرت عیسیٰؑ کی ولادت سے ڈیڑھ ہزار سال پہلے یعنی آج سے تقریباً ساڑھے تین ہزار سال پہلے مصر میں بنایا گیا تھا۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ حضرت موسیٰؑ کے زمانے میں مصر میں شیشہ استعمال ہوتا تھا، شیشہ بنانے کا فن مصر سے چین آیا پھر یہاں سے یورپ پہنچا۔

Q: کیا بلیاں مکمل تاریکی میں بھی دیکھ سکتی ہیں...؟

(فہد سعید۔ حیدرآباد)

A: یہ درست ہے کہ ایسے مقامات پر جہاں روشنی نہیں آتی، وہاں دو سرے حیوانات کی یہ نسبت زیادہ بہتر طور پر

EAGLE POSTURE



عقاب آسن

اور بائیں ہاتھ کو سر کے اوپر کی جانب سے جسم کو دائیں طرف زیادہ سے زیادہ خم دیتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے پھیلے ہوئے پیر کے انگوٹھے کو آہستگی کے ساتھ پکڑیں۔ اسی حالت میں ایک، ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں، بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔ اس طرح دائیں ٹانگ پر عقاب آسن کیا گیا۔ بالکل اسی طریقے سے بائیں ٹانگ پر بھی عقاب آسن کی مشق دہرائیں۔ یعنی بائیں ٹانگ کو بائیں جانب درج بالا طریقے کے مطابق رکھیں اور دائیں ٹانگ کو خم دے کر ایڑی کو ران کے جوڑے کے ساتھ ملا کر رکھیں اور بائیں ہاتھ کو اوپر ٹانگ کے اندر کی جانب سے اور دائیں ہاتھ کو سر کے اوپر کی جانب سے لاتے ہوئے پیر کے انگوٹھے کو پکڑیں، یوں یہ دائیں اور بائیں دونوں جانب ایک سیٹ مکمل کیا گیا۔ یہی عمل دائیں اور بائیں دونوں جانب مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

یوگا کی تاریخ پر نظر ڈالی جائے تو معلوم ہو گا کہ جن لوگوں نے اس کے اصول وضع کیے ان کے سامنے بنیادی چیز انسان کی صحت اور ذہنی سکون کا حصول تھا۔ یوگا کی مشقیں جسم اور ذہن کے درمیان ہم آہنگی کو بہتر اور مضبوط بناتی ہیں۔ یوگا کی مشقوں کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ اس کے ذریعے ہر عمر کے افراد بچے، بوڑھے، جوان، مرد و عورتیں، لڑکے اور لڑکیاں استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک جگہ بیٹھے رہنے اور چلنے پھرنے کی کمی کی وجہ سے کمر اور پیٹ کے گرد چربی جمع ہونے لگتی ہے، ریڑھ کی ہڈی کی چلک کم ہو جاتی ہے، عقاب آسن کی مشق زائد چربی کو ختم کرنے اور ریڑھ کی ہڈی کی چلک کو برقرار رکھنے میں مفید پائی گئی ہے۔

طریقہ: ناگئیں سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ دائیں پیر کو جسم کے قدرے دائیں جانب لے جا کر اس طرح رکھیں کہ گھٹنے بالکل سیدھے ہوں اور پیر کی انگلیاں اٹھی ہوئی اور جسم کی جانب مڑی اور کھینچی ہوئی صورت میں رہیں۔ اب بائیں ٹانگ کے گھٹنے کو خم دیتے ہوئے بائیں پیر کی دائیں ٹانگ کے آخری جوڑے کے ساتھ اس طرح ملا کر رکھیں کہ پیر کا ٹوکرا اور انگلیاں ران کے ساتھ ٹلی اور کھینچی رہیں، جبکہ بائیں گھٹنہ دائیں پیر کے مخالف ہو گا۔ یہ اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔ اب دائیں ہاتھ کو دائیں ٹانگ سے اندر کی جانب



فوائد: یہ مشق ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو جو کمر سے گردن تک ہوتے ہیں، نہایت لچکدار بناتی ہے اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں یہ مشق مفید ہے۔ کمر اور پیٹ کے گرد زائد چربی اس مشق سے ختم ہو جاتی ہے۔ اس مشق سے ایڈرنل گلینڈز کی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔



دیکھ سکتی ہیں۔ مگر یہ خیال کہ بلیاں اور الو مکمل تاریکی میں بھی دیکھ سکتے ہیں، درست نہیں۔

ایسے مقامات پر چہرہ روشنی کا بالکل گزرنہ ہو اور مکمل تاریکی ہی ہو بلیاں ہی نہیں کوئی بھی جاندار کچھ نہیں دیکھ سکتا۔
Q: خطرہ دیکھ کر شتر مرغ اپنا سر ریت میں کیوں چھپا لیتا ہے....؟

(سمیرہ زاہد - کراچی)

A: ہزاروں سال سے شتر مرغ کو حماقت کی علامت سمجھا جاتا ہے اور کہا جاتا ہے کہ جب کبھی وہ خطرے میں گھرتا ہے تو وہ اپنا سر ریت میں چھپا لیتا ہے اور سمجھتا ہے کہ اس کا پورا جسم دشمن کی نظر سے اوچھل ہو گیا ہے۔ حالانکہ یہ حقیقت نہیں ہے۔ وہ اپنا سر ریت میں ضرور چھپاتا ہے مگر یہ عمل وہ خطرے کے وقت نہیں کرتا بلکہ پانی کی تلاش میں کرتا ہے اور جب اس کا سابقہ کسی دشمن سے پڑتا ہے تو وہ اس سے بھرپور مقابلہ کرتا اور اپنی لمبی ٹانگوں کے ذریعے اسے زبردست لائیں رسید کرتا ہے۔ اسی دوران وہ دشمن کو خوفزدہ کرنے کے لیے اپنا سر ریت میں چھپا لیتا ہے اور اس طرح اس کا جسم اور اس کے پر جھاڑیوں کی مانند دکھائی دینے لگتے ہیں۔ جب وہ خوفزدہ ہوتا ہے تو راہ فرار اختیار کرتا ہے۔ تمام پرندے تو اڑ سکتے ہیں مگر شتر مرغ اڑ نہیں سکتا۔ وہ بہت تیز دوڑتا ہے اور اس کی رفتار 64 کلومیٹر فی گھنٹہ کے لگ بھگ ہوتی ہے، اس لیے اس کے دشمن اس کا کچھ نہیں لگا پاتے اور وہ لمحوں میں کہیں سے کہیں پہنچ جاتا ہے۔



Q: کیا وجہ ہے کہ فریزر میں رکھا ہوا کھانا خراب نہیں ہوتا....؟

(کلثوم اور یس - لاہور)

A: آپ نے بار بار بیکٹیریا کا تذکرہ سنا ہو گا۔ یہ وہ فحشے منے جرثومے ہیں جو عام آنکھ سے نظر نہیں آتے اور انہیں دیکھنے کے لیے طاقتور خوردبینوں کی مدد لینی پڑتی ہے۔ یہ بیکٹیریا کھانے پینے کی چیزوں کے گلنے اور سڑنے کے عمل کے ذمہ دار ہیں۔ لیکن انہیں بھی تمام دیگر جانداروں کی طرح پھلنے اور پھولنے کے لیے پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ڈیپ فریزر میں درجہ حرارت کو منفی 15 ڈگری فارن ہائٹ تک کم کر دیا جاتا ہے، جس کے نتیجے میں خوراک میں موجود نمی منجمد ہو جاتی ہے اور اس طرح بیکٹیریا یا حضرات کو اپنی کارگزاری دکھانے کا موقع نہیں ملتا۔ نتیجتاً، منجمد کی ہوئی خوراک کو طویل مدت تک محفوظ حالت میں رکھا جاسکتا ہے۔



Q: اسکندے نیویا کے ممالک میں آدھی رات کو بھی سورج کیوں نظر آتا ہے؟

(ساجد اختر - کراچی)

A: آپ جانتے ہیں کہ زمین سورج کے چاروں طرف گھومنے کے علاوہ اس کے سامنے بھی اپنے محور پر ایک لٹکی

طرح گھومتی ہے جس سے دن رات وجود میں آتے ہیں۔ سال کے بعض مہینوں میں زمین کا سورج کی طرف جھکاؤ اس طرح ہوتا ہے کہ قطبین پر نہایت طویل دن رات آتے ہیں اور قطبین کے نیچے بھی سورج کسی وقت غروب نہیں ہوتا۔ رات کو بھی سورج نظر آتا ہے جسے آدھی رات کا سورج کہا جاتا ہے۔

گیگ ریڈیکشن



جسم میں توانائی کا عدم توازن بیماریوں کی بڑی وجہ ہے۔ بیماری چاہے جسمانی ہو یا ذہنی و نفسیاتی، یہ ہمارے اندر توانائی کے عدم توازن کا اظہار ہوتی ہے۔ قوت حیات یاریکی کا تعلق بیک وقت جسم اور ذہن سے ہوتا ہے۔ یہ جسم اور ذہن دونوں کے درمیان رابطے کا کام کرتی ہے۔



جب جسم اور ذہن صحت مند نہ انداز میں کام کر رہے ہوں تو قوت حیات ہر جگہ آسانی سے اور یکساں طور پر بہتی ہے۔ اس کو کہیں بھی رکاوٹ یا مزاحمت کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ تاہم جب جسم اور ذہن کو غلط طور پر استعمال کیا جائے یا ناقص غذا کی وجہ سے یہ غیر صحت مند نہ روش اختیار کر لیں، زیادہ

کام لیا جائے یا غیر معمولی مشقت سے گزارا جائے تو ہماری داخلی توانائی کا ارتکاز ایک جگہ پر زیادہ اور دوسری جگہ پر کم ہو جاتا ہے۔

نتیجاً جسم غیر صحت مندی یعنی بیماری کی کیفیت میں آ جاتا ہے۔

توانائی کے اس عدم تحفظ سے پیدا ہونے والی ایک بیماری ٹانسلز بھی ہے۔ ٹانسلز گوشت کے دو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ہوتے ہیں جو زبان کے پیچھے حلق کے

قریب تالو سے متعلق ہوتے ہیں۔ جب ان میں انفیکشن ہو جائے تو سوج کر بڑے ہو جاتے ہیں۔ ان میں سوزش اور ورم کو ”ٹانگلائٹس“ کہا جاتا ہے۔ ریکی توانائی ٹانسلز میں مفید پائی گئی ہے۔

طریقہ: مریض کو اسٹول یا کرسی پر آرام دہ حالت میں بیٹھائیے اور اسے دونوں آنکھیں بند کرنے کو کہیے۔ مریض کا لباس آرام دہ ہونا چاہیے۔ جس جگہ آپ مریض کا علاج کر رہے ہیں، وہاں نہ تو زیادہ شور ہو اور نہ ہی جس، گرمی یا بہت زیادہ سردی۔ اپنے دونوں ہاتھ مریض کی گردن پر اس طرح رکھیں کہ دائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں ہاتھ کی انگلیوں کو چھوری ہوں اس پوزیشن میں تقریباً تین منٹ رہیں۔ پھر اپنے ہاتھ مریض کی گردن سے ہٹالیں۔ اس عمل کو دو سے تین مرتبہ دہرائیں۔

فوائد: گلے کے امراض اور ٹانسلز میں یہ مشق مفید ثابت ہوئی ہے۔ اس کے علاوہ سانس کی تکالیف اور گلے کے بخار میں بھی مفید پائی گئی ہے۔

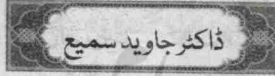
(تیسرا حصہ)

ذیابیطس کنٹرول: صحت بحال!

انسانی جسم کے لیے ذیابیطس کو دیمک سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ اس بیماری سے بصارت کے علاوہ گردوں کی مجموعی حالت پر بھی بہت زیادہ منفی اثرات پڑتے ہیں۔

بعض حالات میں یہ جان لیوا بھی ثابت ہو جاتی ہے۔ امریکہ کے معتبر طبی

جوہرے نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شوگر یا ذیابیطس مرض کے حوالے سے



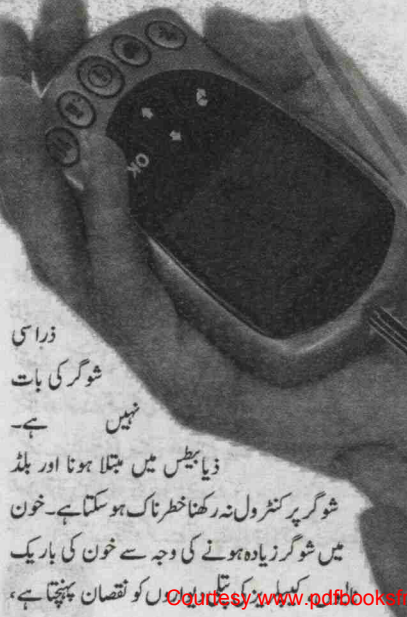
کر سکتے۔ ذیابیطس کی بعض پیچیدگیاں بھی عموماً مریض کی غفلت کی وجہ سے سامنے آتی ہیں ان کو بھی عموماً ختم تو نہیں کیا جاسکتا، لیکن انہیں ہونے سے روکنے کا امکان کافی زیادہ ہے۔ یہ بات انتہائی اہم ہے کہ اپنے مرض کے بارے میں آپ کا رویہ بہت ہی متوازن ہو۔

بلڈ شوگر کا کنٹرول: بعض مرتبہ دیکھنے میں آتا ہے کہ ذیابیطس کے مریض اپنے مرض کو ”بس ذرا سی شوگر ہے“ کہہ کر اُسے معمولی ظاہر کرتے ہیں۔ یہ

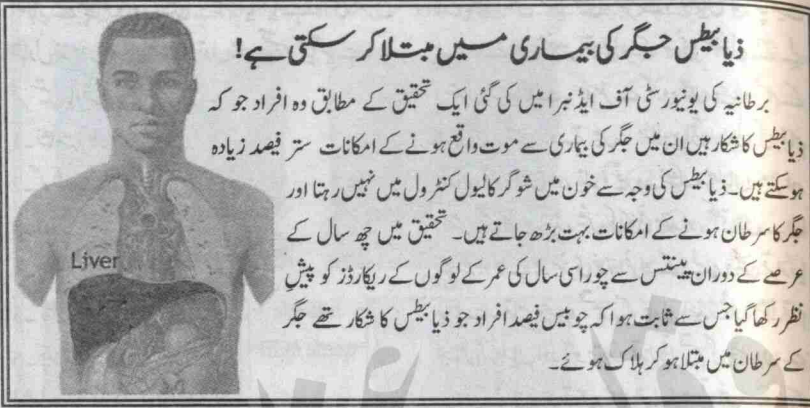
شوگر اور صحت مند زندگی

ایک نئی ریسرچ شائع کی گئی ہے۔ ریسرچرز کے مطابق ابتداء ہی میں اس مرض کے خلاف بھرپور انداز میں اور پوری توجہ کے ساتھ علاج کروانا سود مند ثابت ہوتا ہے۔ اس انداز میں علاج سے گردے پر منفی اثرات بھی کم ظاہر ہوتے ہیں۔ شوگر یا ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہونے کے بعد انسانی جسم کئی طویل مدتی پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر انسانی گردے اس

مرض کا نشانہ ہوتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ ذیابیطس کا مرض تو شاید یہ قدرت کی طرف سے آتا ہے جسے فی الحال ہم ختم نہیں



ذیابیطس میں مبتلا ہونا اور بلڈ شوگر پر کنٹرول نہ رکھنا خطرناک ہو سکتا ہے۔ خون میں شوگر زیادہ ہونے کی وجہ سے خون کی باریک نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے،



ذیابیطس جگر کی بیماری میں مبتلا کر سکتی ہے!

برطانیہ کی یونیورسٹی آف ایڈنبرا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق وہ افراد جو کہ ذیابیطس کا شکار ہیں ان میں جگر کی بیماری سے موت واقع ہونے کے امکانات ستر فیصد زیادہ ہو سکتے ہیں۔ ذیابیطس کی وجہ سے خون میں شوگر کا کیلول کنٹرول میں نہیں رہتا اور جگر کا سرطان ہونے کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ تحقیق میں چھ سال کے عرصے کے دوران سینتیس سے چوراسی سال کی عمر کے لوگوں کے ریکارڈز کو پیش نظر رکھا گیا جس سے ثابت ہوا کہ چوبیس فیصد افراد جو ذیابیطس کا شکار تھے جگر کے سرطان میں مبتلا ہو کر ہلاک ہوئے۔

مریض اپنے خون میں شوگر کی سطح پر سخت کنٹرول کے ذریعے دل کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اس سے ٹائپ ٹو کے مریض بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ خون میں شوگر کی مقدار کو کنٹرول میں رکھنے سے خون کی نالیوں کو پختہ والے نقصان کو روکا یا کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ خون کے دباؤ اور کولیسٹرول کی سطح پر نظر رکھی جائے۔

شوگر کے مریض کیا کھائیں:

شوگر کے مریضوں کے لیے دوا کے ساتھ غذا پر بھی توجہ دینا ضروری ہے، کیونکہ اس موذی مرض میں پرہیز بہت ضروری ہے۔ لیکن دیکھا گیا ہے کہ بعض حضرات پرہیز کے نام پر خود پر ہر نعمت کو حرام کر لیتے ہیں۔ اس کے لیے آپ کو صرف اتنا کرنا ہے کہ غذاؤں کے انتخاب میں ڈاکٹروں کے مشورے پر پوری توجہ دیں کیونکہ متبادل غذاؤں کا نظام رہنمائی کے لیے موجود ہے۔



ذیابیطس کے لیے احتیاطی مشورے:
ذیابیطس ٹائپ ٹو کے مریضوں کو اپنی پینائی کھونے اور دل کی بیماریوں اور اسٹروک کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ذیابیطس ٹائپ ٹو کے تقریباً 65 فیصد مریضوں کے حملے یا اسٹروک کے باعث موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ یہ شرح ان لوگوں سے دگنی سے چار گنا تک زیادہ ہے جنہیں شوگر کا مرض نہیں ہوتا۔ امریکی ڈاکٹر جیرالڈ نرسٹین کہتے ہیں کہ کسی شخص میں ذیابیطس کی تشخیص ہونے سے تقریباً دس سال پہلے سے اس میں یہ بیماری جڑ پکڑنا شروع کر دیتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ تشخیص کے وقت اس کا مرض تقریباً دس سال پرانا ہوتا ہے اور اس شخص کے دل پر حملے کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ چکا ہوتا ہے۔ شوگر کی تشخیص ہونے کے لگ بھگ دس سال بعد عام طور پر مریض کو پہلا ہارٹ ایٹک ہو جاتا ہے۔ ایک جائزے کے مطابق ذیابیطس ٹائپ ون کے

کرتے رہنا بہت اہم ہے۔ چھوٹے زخموں کی روک تھام اور انہیں کنٹرول میں رکھنا بھی ضروری ہے تاکہ جلد از جلد پیچیدگیوں کی روک تھام ممکن ہو۔

یہ مرض پُرانا ہو جائے تو اس کی وجہ سے پیٹھ اور آنتوں کے اعصاب بھی متاثر ہو سکتے ہیں اور غذا انہضام سے گزرنے میں زیادہ وقت لیتی ہے۔ اس صورت میں مریض کو بد ہضمی، متلی، قبض اور دستوں جیسی تکالیف ہو سکتی ہیں۔

ذیابیطس کے مریضوں کے دانت گر جانا بھی عام شکایت ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ منہ کی اندرونی لہب دار جھلیوں تک خون کی فراہمی کم ہو جاتی ہے۔

منہ کی صفائی کے ساتھ ساتھ دانتوں کے ڈاکٹر سے باقاعدگی کے ساتھ معائنہ کرواتے رہنا خاص طور پر ضروری ہے۔

شوگر کا خطرہ کس کو ہے؟

ویسے تو شوگر کسی بھی شخص کو اور کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے، لیکن بعض لوگوں میں اس مرض سے متاثر ہونے کا امکان نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔

اپنے جسم کا دھیان رکھیے اور اگر ڈاکٹر صاحب نے آپ کو بتایا ہے کہ آپ کو ذیابیطس ٹائپ ٹو کا مرض ہے تو آپ کو اپنے جسم کا خیال رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ آپ اس مرض کی پیچیدگیوں سے محفوظ رہ سکیں۔

اگر آپ اپنے پیروں، اپنی آنکھوں، اپنی جلد اور اپنے دانتوں وغیرہ کا خیال رکھیں گے، دل اور گردے کی پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں گے، تو ان پیچیدگیوں سے بچاؤ یا ان کے آغاز کو ٹالنے میں یقیناً کامیاب ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں تو آپ کے لیے بہتر ہوگا کہ اس عادت کو ترک کر دیں۔

خون کی بڑی نالیوں میں کیلیسیم اور پکٹائی جتنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ٹائپ ٹو ذیابیطس کی وجہ سے دل اور خون کی نالیوں کے امراض، مثلاً اسٹروک اور دل کے دورے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔

ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریضوں میں 72 فیصد سے زیادہ کی موت دل اور خون کی نالیوں کے کسی مرض سے ہوتی ہے۔

ذیابیطس سے آنکھیں بھی متاثر ہو سکتی ہیں اور ریٹینا میں خون کی نالیوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ان تبدیلیوں کی وجہ سے بینائی کمزور یا ختم ہو سکتی ہے۔ باقاعدہ و قفوں سے آنکھوں کے پچھلے حصے کا معائنہ کروایا جائے تو ان تبدیلیوں کی روک تھام کرنا اور انہیں جلد دریافت کرنا ممکن ہے۔

ذیابیطس کی وجہ سے کئی دوسری بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں جیسے گردوں کی کمزوری۔ گردے جسم کی صفائی کا کام کرتے ہیں تاہم یہ بلڈ پریشر اور جسم میں نمک اور پانی کے توازن کے لیے بھی اہم ہیں۔

ہر سال پیشاب کا ٹیسٹ کروانا اہم ہے جس سے پیشاب میں سفیدی کی مقدار ناپی جاتی ہے۔ اگر پیشاب میں سفیدی پائی جائے تو باقاعدہ و قفوں سے بلڈ پریشر چیک کروانا اور بھی اہم ہو جاتا ہے۔

اعصاب کو نقصان پہنچنا بھی ذیابیطس کی وجہ سے ہونے والی ایک عام پیچیدگی ہے، جس کے نتیجے میں حسیت کمزور اور حرکت کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ اعصاب کو نقصان پہنچنے کی پہلی علامت بالعموم اعضاء کا سن ہونا ہے۔ مثلاً شوگر کے مریض کو پتہ نہیں چلتا کہ اس کے جوتے میں نلکے یا پیروں میں سونیاں چپنے کی کیفیت اور بعض صورتوں میں درد بھی ہوتا ہے۔

اگر آپ کو شوگر ہے تو اپنے پاؤں باقاعدگی سے چیک

غذاؤں کو ان کی غذائیت کی نوعیت اور افادیت سے
اعتبار سے چھ گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ اسی طرح
متبادل غذاؤں کو بھی چھ فہرستوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ یہ
فہرستیں یا اقسام درج ذیل ہیں۔

- 1- نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس)
- 2- گوشت (پروٹین)
- 3- دودھ
- 4- سبزیاں
- 5- پھل
- 6- چکنائیاں

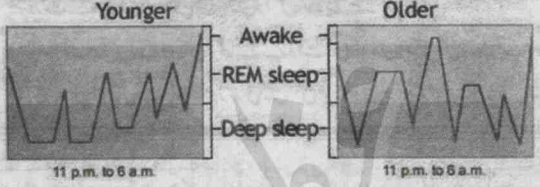
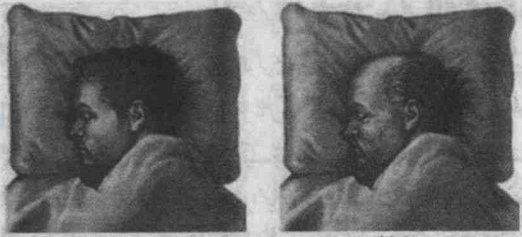
نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹس:

اس غذائی گروہ کی فہرست میں پائی جانے والی
غذائیں توانائی سے بھرپور ہوتی ہیں۔ یہ غذائیں ہمارے
جسم کے متعدد اہم افعال کے لیے ناگزیر توانائی یا کیلوریز
مہیا کرتی ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس ہماری مجموعی کیلوریز کی
ضرورت کو 55 سے 60 فیصد تک پورا کرتے ہیں۔ توانائی
فراہم کرنے کے علاوہ کاربوہائیڈریٹس کی موجودگی
چکنائیوں کو ہضم کرنے اور جزو بدن بنانے کے فعل کے
لیے ضروری ہوتی ہے۔ اگر روزمرہ غذاؤں میں
کاربوہائیڈریٹس کی معتدل مقدار موجود نہ ہو تو ہمارا جسم
چکنائیوں کو توانائی کے لیے اس قدر استعمال میں لے آتا
ہے جو ہمارا جسم کسی مصرف میں نہیں لاسکتا۔ اس عمل کے
دوران کیلونینامی زہریلا مادہ پیدا ہوتا ہے جو خطرناک قسم
کے یاوہیکل عدم توازن سے دوچار کرتا ہے۔ اس عدم
توازن کی کیفیت کو Ketosis کہتے ہیں اور
کاربوہائیڈریٹس کے بارے میں ایک اور بات کہ یہ
ہمارے جسم کو غذائی ریشہ بھی مہیا کرتے ہیں جو حیوانی
پروٹین اور چکنائی میں نہیں پایا جاتا۔

کاربوہائیڈریٹس کو ہم زیادہ وسیع تر مفہوم میں دو

دروہوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ ایک گروہ میں سادہ
کاربوہائیڈریٹس مثلاً چینی، شربت، گولیاں اور چاکلیٹ
پائے جاتے ہیں جنہیں توانائی کی فوری حصول کے لیے
استعمال کیا جاتا ہے۔ دوسرے گروہ میں پیچیدہ قسم کے
کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ مثلاً چپاتی، روٹی کی تمام
اقسام، آلو، اناج اور غلہ وغیرہ۔ خشک پھلیاں، مٹر اور
دالیں بھی کاربوہائیڈریٹس کی کافی مقدار رکھتی ہیں۔ یہ ایسا
نشاستہ ہوتا ہے جو سبزی خور افراد کے لیے پروٹین قرار دیا
جاتا ہے۔ تمام پیچیدہ قسم کے کاربوہائیڈریٹس مثلاً تمام
اجناس، پھلیاں اور آلو متعدد قدرتی قسم کی شکروں سے
بنے ہوتے ہیں جو آپس میں مربوط ہوتی ہیں۔ جب ہم
ایک چپاتی اور چاولوں کی ایک پلیٹ کھاتے ہیں۔ براؤن
بریڈ کا ایک سلاکس یا سادہ طریقے سے پکایا گیا ایک آلو
کھاتے ہیں تو ہمارے عمل ہمارے منہ سے شروع ہو جاتا
ہے۔ تمام کاربوہائیڈریٹس جو ہم کھاتے ہیں وہ ہمارے جسم
میں نظام ہضم کے تحت کیمیائی عمل سے گزر کر ٹوٹ
پھوٹ کر گلوکوز میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اسی گلوکوز کو
ہمارا جسم مطلوبہ توانائی کے لیے استعمال کرتا اور جلاتا ہے۔
تمام اضافی کیلوریز یا توانائی جو ہمارے جسم کو فوری طور پر
مطلوب نہیں ہوتی وہ گلوکوز جن میں تبدیل ہو جاتی ہے اور
بعد میں استعمال میں آتی ہے۔ یاد رہے کہ کاربوہائیڈریٹس
کے ایک گرام میں چار کیلوریز ہوتی ہیں۔
ضروری اور مفید عمل یہ ہے کہ اناج کو پیس کر
استعمال کرنے کی بجائے سالم شکل میں استعمال کیا جائے۔
پیسنے کا عمل پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس کو سادہ کاربوہائیڈریٹس
میں تبدیل کر دیتا ہے۔ سادہ کاربوہائیڈریٹس یا پیسے ہوئے
کاربوہائیڈریٹس کھانے سے بلڈ شوگر لیول میں اچانک
اضافہ ہو جاتا ہے اور توانائی کا ایک طوفان اٹھ کھڑا ہوتا
ہے۔ جب جسم کا میٹابولزم بلڈ شوگر (گلوکوز) کو بعد کے

مسلل تین دن بے ترتیب نیند لینے سے خون میں موجود شکر کی مقدار کا توازن بگڑ جاتا ہے جو کم درجے کی ذیابیطس کا
سبب بنتا ہے، پھل اور سبزیوں کا
روزانہ استعمال، ورزش کر کے کم
خوابی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔
طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کم
خوابی کے شکار افراد کے دل اور
ذیابیطس کے عارضے میں مبتلا
ہونے کے خدشات بڑھ جاتے
ہیں۔ برطانوی طبی ماہرین کے
مطابق مسلسل تین دن بے ترتیب
نیند لینے سے خون میں موجود شکر
کی مقدار کا توازن بگڑ جاتا ہے جو کم درجے کی ذیابیطس کا سبب بنتا ہے۔ کم دورانیے کے لیے سونے والے افراد میں دل کی
بیماریوں میں مبتلا ہونے کے امکانات معمول کے مطابق نیند لینے والوں کی نسبت چھ گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے
کہ پھل اور سبزیوں کا روزانہ استعمال، پابندی سے ورزش اور وزن کو اعتدال میں رکھ کر کم خوابی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔



کے لیے چربی کی صورت میں ذخیرہ کرنے کی
کوشش کرتا ہے تو شوگر لیول میں اچانک کمی واقع ہو جاتی
ہے جس کے نتیجے میں تھکاوٹ، توجہ مرکوز کرنے میں
مشکل، چڑچڑاپن، سر درد اور نظام ہضم جیسے مسائل
ہو سکتے ہیں۔
ذیل روٹی میں سفید روٹی کی بجائے بران بریڈ یا ہول
گرن بریڈ اور چپاتی کے لیے بے چھنے آٹے کی روٹی، پراٹھا
اور میسے کی بجائے آٹے کی پوری استعمال کریں۔ سالم
اناج میں وٹامنز، معدنی اجزاء، غذائی ریشہ اور کچھ پروٹین
ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ عام طور پر اناج
پیسے پر ضائع ہو جاتا ہے۔ سالم اناج
کے آٹے کو کبھی نہ
بھلینے کیونکہ اس طرح

آپ اس میں سے وٹامن بی اور آئرن جیسے غذائی اجزاء
نکال دیتے ہیں۔
پروٹین:
پروٹین کی مثال جسم کی عمارت میں بلاکوں جیسی
ہے۔ یہ پٹوں، اعضا، گلینڈز اور اینزائمز میں پائی جانے والی
ٹھوس صورت ہے۔ پروٹین ٹیوز کی نشو و نما اور برقراری
کو بحال رکھتی ہیں۔ یہ زخموں کے اندمال اور بالوں اور
ناخنوں کی افزائش کی بھی ذمہ دار ہوتی ہیں۔



توانائی کا مجموعہ

بلڈ شوگر کنٹرول کرنے والا خود کار آلہ

اکثر صورتوں میں مریض کو بلڈ شوگر میں مبتلا ہونے کا علم اس وقت ہوتا ہے جب وہ معائنے کے لیے معالج کے پاس جاتے ہیں۔ مرض بڑھ جانے پر مریض کو اپنے خون میں گلوکوز کی مقدار کو دن میں کئی کئی بار چیک کر کے اسی تناسب سے انسولین یعنی پڑتی ہے، جو ایک خاصہ دشوار کام ہے۔ سائنس دانوں نے حال ہی میں ایک ایسا آلہ ایجاد کیا ہے جو یہ سارے کام خود کار طریقے سے انجام دیتا ہے۔ یہ آلہ خصوصی سنسر کی مدد سے خون میں گلوکوز کی مقدار جانچ کر ضرورت کے مطابق انسولین خون میں داخل کر دیتا ہے۔ یہ آلہ ورزش کے دوران، کھانے کے وقت حتیٰ کہ اس وقت بھی جب آپ سوئے لگتے ہیں، اپنا کام کرتا رہتا ہے۔ سائنس دان اسپتال سے باہر عام زندگی میں بھی مریضوں پر نسبتاً کم تجرباتی ماحول میں تحقیق کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

ان میں انضمام ہوتے ہیں جو کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائیوں کو توڑ کر سادہ صورت میں تبدیل کر دیتے ہیں تاکہ یہ خون میں جذب ہو سکیں۔ پروٹینز، ایٹمی باؤنڈ بھی پیدا کرتی ہیں جو جسم کو پیاریوں سے بچانے اور ان کے خلاف مزاحمت کرنے کی قوت پیدا کرتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں پانی کا توازن بھی برقرار رکھتے ہیں۔ اگر پروٹین مطلوبہ مقدار سے کم ہو جائے تو جسم میں پانی رک جاتا ہے اور سوجن کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ پروٹینز ہی ہمارے خون میں الکلی کے مفید اثرات برقرار رکھتی ہیں۔ ایک نارمل غذائی منصوبے اور حکمت عملی میں اگر جسم کو کاربوہائیڈریٹس اور چکنائیاں مطلوبہ جسمانی ضرورت (توانائی یا کیلوریز) کے مطابق نہ ملیں تو ہمارے اپنے جسم کی پروٹین توانائی کے ذریعہ کے طور پر استعمال میں آنے لگتی ہے۔ اگر یہ صورتحال زیادہ عرصہ تک جاری رہے تو پروٹین کی کمی کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر روزمرہ کھانوں میں پروٹین کی مقدار بہت زیادہ ہو تو یہ اضافی پروٹین گلائی کو جن اور چربی میں تبدیل ہو جائے گی اور بعد میں استعمال ہونے کے لیے ذخیرہ ہو جائے گی۔ پروٹین کے ایک گرام میں بھی چار

غذائیت کا مفہوم

کھایا یا پیاجے سے نظر آتا ہے....!

بزرگ یہ حادہ یوں نہیں کہا کرتے! اصناف کے دونوں گروہوں کے لیے یہ بے حد اہم ہے کہ درست غذائیت کے مفہوم کو سمجھ کر غذا کا انتخاب کریں۔ اپنی خوراک کو تین کی جگہ چار سے پانچ حصوں میں تقسیم کر لیں، تاکہ اہم غذائی اجزاء بروقت جسم کا حصہ بن سکیں۔ بے وقت کی بھوک تندرستی کی نہیں بلکہ جسم میں کمی ناگزیر و نامن یا منزل کی کمی کی نشاندہی کرتی ہے۔

صحت مند ہیں یہ آپ کا چہرہ بتا دیتا ہے۔ کھانے پینے میں احتیاط کرنا اچھی بات ہے مگر کھانا نہ کھانا بہت سی بیماریوں اور خاص کر

عصبانی اور جسمانی کمزوری کا سبب بن سکتا ہے۔ پہلے تو یہ سمجھ لیں کہ ڈائٹ کا مطلب مختلف غذائیں کھاتے ہیں ان میں موجود تعدد اور کے علاوہ تعین ہوتا ہے۔ اسکی پروٹین پر مشتمل غذائیں جن میں ایک یا ایک سے زیادہ ضروری امینو ایسڈز نہیں پائے جاتے اسے نامکمل پروٹین کہا جاتا ہے۔ ان عوامل کی بنیاد پر پروٹین کو دو اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ جن کا تذکرہ ہم اگلے شمارے میں بیان کریں گے۔

متوازن طرز زندگی سے اچھی صحت کا حصول ممکن ہے۔

خوراک میں سے چکنے، مرغن کھانے اور ڈیری پروڈکٹس کو مکمل طور پر ترک کرنا نہیں ہے۔ یہ ایک اصطلاح ہے جو خوراک کے لیے استعمال کی جاتی ہے، جبکہ ڈائٹ کے بارے میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ ایک ایسا طرز خوراک ہے جس میں محدود اور مخصوص غذا استعمال کی جاتی ہے یا ہر قسم کے ایسے کھانوں سے پرہیز ضروری ہے جن میں زیادہ چکنائی شامل ہو یا پھر مرچ مسالے ان کا خاص پڑ ہوں۔ ماہرین صحت بھی اس امر پر متفق ہیں کہ صحت مند جلد اور فزیکل فٹنس کا دار و مدار اچھی خوراک اور متوازن

مریم عدیل

طرز زندگی پر ہے۔
ناشتہ

انڈے میں شامل منرلز اور وٹامنز مجموعی صحت کے لیے ناگزیر ہیں۔ یہ جلد کو نئی رعنائی دیتے ہیں، بالوں کی کھوئی ہوئی جگہ بحال کرتے ہیں۔ ایک انڈہ (اُبلتا ہوا یا فرائی)، براؤن ریڈ کے دو سے تین سلاٹس، ایک کپ دودھ یا جوس۔ یہ ناشتہ پھر پور غذائیت کا حامل ہے اور پورے دن کی غذائی

ضروریات پوری کرتا ہے۔

برنچ

ناشتہ اور دوپہر کے کھانے کا درمیانی وقفے کے دوران ایک سے دو پھل اور سادہ تہہ لیں۔ یہ چھوٹی سی بھرپور میل دوپہر کے کھانے تک چاق و چوبند رکھتی ہے۔

پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

دوپہر کا کھانا

ایک چپائی یا ایک کپ چاول، فرائی سالن، دال، سبزی یا چھلکی کا ایک کلو (تھکے یا بھننا ہوا)، ایک پھل۔ دوپہر کے لیے یہ کھانا مثالی تصور کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ لچ کے لیے مختلف سبزیوں اور پھلوں کی سلاد اور



شام کی چائے

چائے، کافی، فلیورڈ دودھ یا ملک ٹیک اور لسی اس وقفے میں آپ ان لوازمات کی ساتھ بسکٹس، پنیر یا چکن کا سینڈویچ، میوہ یا پھل کچھ بھی موڈ کی مناسبت سے کھا سکتے ہیں۔

رات کا کھانا

اس وقت جسم اور اس کے تمام

نظام آرام کرنا چاہتے ہیں۔ خاص طور پر

نظام ہاضمہ کوئی بھی ثقیل غذا ہضم کرنے کی

اہلیت نہیں رکھتا۔ پتی چپائی یا چاول، شوربہ والا سالن،

اسٹیمڈ یا بیکڈ چھلکی یا مرغی کا سالن، سوٹ ڈش کے تین

کھانے کے چچرات کے کھانے میں نوش کیے جاسکتے ہیں۔

اوقات کار

صبح کا ناشتہ، آٹھ بجے، برنچ گیارہ بجے، دوپہر کا کھانا،

ایک بجے، شام کی چائے چار بجے رات کا کھانا آٹھ بجے۔

بہت سے افراد کورات کا کھانا جلد کھانے کے کچھ دیر

بعد ہی بھوک تانے لگتی ہے۔ اگر آپ انڈر ویت ہیں تو

بھوک لگنے کی صورت میں دس سے گیارہ کے درمیان

ایک ہلکا سٹیک دودھ کے ساتھ لے سکتے ہیں۔

بہترین صحت کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہر کام کی

طرح کھانے کے اوقات کار

بھی طے کر لیے جائیں۔ جسم

ایک مشین ہے اور اس کے ہر

پڑنے کو کھانے کی شکل میں

خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

مناسب یہی ہے کہ انہیں

بروقت خوراک پہنچائی جائے۔

کم عمری میں ہی اچھی اور صحت

بخش خوراک کا نظریہ سمجھ لینے میں ہی فائدہ ہے۔ جتنا

مکمل ہو پھل اور سبزیوں کو غذا کا لازمی حصہ بنا لینا چاہیے۔

جو سز اور سادہ پانی جسم کے اندر سے تمام زہریلے مواد

فضلہ کے ذریعے باہر خارج کر دیتے ہیں۔ سبزیوں اور

پھلوں کا قدرتی ریشہ جلد، بالوں اور ناسوں پر

بھی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ یعنی یہ

مجموعی صحت کے لیے ناگزیر ہیں۔

ورزش

متوازن ڈائٹ کے ساتھ ورزش

بھی نہایت ضروری ہے۔ یہ ایک آرٹ ہے جس

کے لیے کسی باقاعدہ ٹریننگ کی ضرورت نہیں پڑتی۔ ہلکی

پھلکی ورزشیں آپ خود بھی کر سکتے ہیں۔ ٹیبلوٹن پر بھی

ایسے بہت سے چیلنجز ہیں جن میں ورزش کی آسان مشقیں

دکھائی جاتی ہیں۔ باقاعدہ ورزش کے لیے ضروری نہیں کہ

کسی جم کارن کیا جائے۔ یہ یاد رکھیے کہ جسمانی مشقت کے

لیے کسی ایسی سرگرمی کا انتخاب کریں جو

طویل عرصے یعنی عمر کے بڑھتے دور میں

بھی قابل عمل رہے۔

جو گنگ، سائیکلنگ، واک،

تیراکی وغیرہ آسان ورزش

کے زمرے میں آتے

ہیں اور سب سے بڑھ کر

یہ کہ ان کے لیے خاص مشقت کی ضرورت بھی نہیں

ہوتی۔ اچھی صحت کا دارومدار درست غذا ڈائٹ اور متوازن

طرز زندگی پر انحصار کرتا ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ

روزانہ کی روٹین اور کام کے اوقات کے درمیان کس

طرح خود کو فٹ رکھ سکتے ہیں۔

پھل اور سبزیان

ماہرین غذا ڈائٹ اس ضمن

میں پھلوں اور سبزیوں کی

بھرپور غذا ڈائٹ سے

فائدہ حاصل کرنے کو

ترجیح دیتے ہیں۔ مختلف وٹامنز

اور مینرلز کی وافر مقدار کی موجودگی انہیں خوراک کا لازمی

حصہ بناتی ہے۔ اپنی روزانہ ڈائٹ اس طرح ترتیب دیں

کہ دن میں کم سے کم تین مرتبہ پھل اور سبزیوں کی خاطر

خواہ مقدار کھائی جاسکے۔ لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں

کہ آپ آلو کے چپس کھا کر یہ سمجھیں کہ ایک سبزی کھائی

ہے۔ یہ یاد رکھیں کہ سبزیوں کو پکانے کے لیے بھاپ کا

طریقہ درست ہے باقی انہیں آئل میں فرائی کرنا یا مختلف

مسالوں کے ساتھ کس کر کے پکانے سے ان کی غذا ڈائٹ

ناگم ہوجاتی ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کے رنگوں

سے متعلق یہ جان لیجیے کہ یہ جس قدر اپنے رنگ میں گہری

ہوں گی اسی قدر ان کی غذا ڈائٹ افادیت بڑھ جائے گی۔ یہ نیا

خون بنانے اور توانائی کے فوری حصول کا ذریعہ ہیں۔ ان

میں قدرتی طور پر بھرپور غذا ڈائٹ کا خزانہ موجود ہے۔

ڈائٹ میں بھی یہ لذیذ ہیں۔ کھانے کی ہر میل میں ایک یا

دو پھل کی مناسب مقدار ضرور شامل کرنی چاہیے۔ ان کی

قدرتی مٹھاس ڈیازینس کے مریضوں کے لیے نقصان دہ

نہیں ہوتی۔ قدرت کے خزانے میں پھلوں اور سبزیوں کی

شکل میں بھرپور غذا ڈائٹ موجود ہے۔

یہ غذائیں بہت سی موڈی بیماریوں سے حفاظت

کرتی ہیں اور ان کے خلاف ڈھال کا کام بھی

انجام دیتی ہیں۔

پانی

آپ چاہے گھر بیٹھ لو یا ملازمت پیشہ خاتون

اپنے کھانے پینے کی روٹین میں کئی گلاس سادے

پانی کو لازمی شامل کیجیے کہ یہ

عمل آپ کو بہت سی

پیچیدہ بیماریوں سے

محفوظ رکھے گا۔ سردی ہو

یا گرمی دن بھر میں روزانہ آٹھ

سے دس گلاس پانی ضرور استعمال کریں۔ چائے اور دیگر

مشروبات کو اس گنتی میں شامل نہ کریں کیونکہ یہ تمام

لوازمات بہر حال سادے پانی جیسی غذا ڈائٹ نہیں

رکھتے۔ قدرتی طور پر پانی کا

فارمولہ اس طرح ترتیب

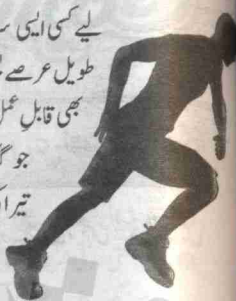
دیا گیا ہے کہ یہ جسم میں

موجود زہریلے مواد اور

بخارات کی صفائی کر دیتا ہے

اور جسم میں ہی توانائی بھر کر

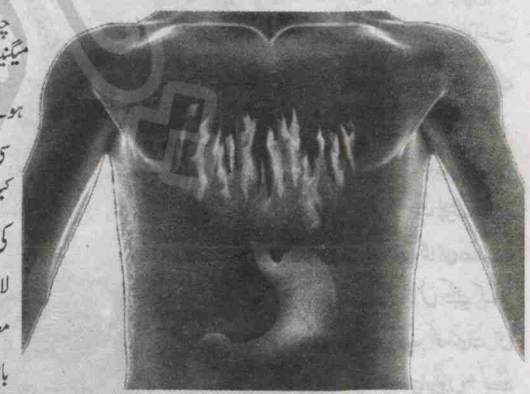
اُسے چاق و چوبند کر دیتا ہے۔



معدے میں تیزابیت

معدہ کی سب سے عام شکایت

معدے میں تیزابیت ہے۔ سالانہ کروڑوں روپے کی معدے میں تیزابیت کے لیے ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ معدے میں تیزابیت کی بنیادی وجہ ہاشمے کے عمل میں نمک کے تیزاب کے کم رد عمل کا ہونا ہے۔ ہاشمے کا عمل نمک کے تیزاب کا مہون منت ہے۔ اس تیزاب



کے کم رد عمل کی وجہ سے پیپٹین نامی خامرہ بھی تحریک پڑتا ہے۔ تیزاب کی مقدار میں کمی سے پیپٹین فعال نہیں ہو پاتا، یوں پروٹینی مادے معدے میں پڑے گھنا سڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور کھائی جانے والی غذا میں موجود غیر ضروری بیٹائییر یا ہلاک ہونے کے بجائے اپنی تعداد میں

اس کی وجہ سے غذائی اجزاء جزو بدن نہیں ہو پاتے۔ تیزابیت کے مریض پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے بجائے وقفے وقفے سے کم خوراک لیں۔ کھانے سے پہلے یا بعد میں ٹھنڈے پانی کا استعمال درست نہیں....

اس کی کمی یا زیادتی دونوں ہی نقصان دہ ہیں....

تیزی سے اضافہ شروع کر دیتے ہیں، جس کے نتیجے میں اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔

چنانچہ غذا تیزابیت بخش مادے، وٹامنز اور میگنیشیم و زنک جیسے عمل انگیز عناصر بھی ہضم ہونے سے رہ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن سی، وٹامن کے اور وٹامن بی کمپلیکس اور کیشیم کی جسم میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ وٹامنز کی کمی سے شدید اعصابی عضلاتی امراض لاحق ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ مریض کو معدہ کے مقام پر غذا ہضم نہ ہو سکنے کے باعث درد شروع ہو جاتا ہے۔ عام آدمی کے

معدے میں نمک کے تیزاب کی پیداوار 35 برس کی عمر میں کم ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ غذا کے فولادی اجزاء پاتے ہیں اور وزن کم ہونا شروع ہوجاتا ہے۔



مرض کی عمومی وجوہات

..... جسم کے مدافعتی نظام میں خرابی۔

..... تیزابیت دور کرنے والی دواؤں (Antiacid) کا بکثرت استعمال۔

..... بلڈ ٹیکسٹ، سوزش معدہ یا معدے کا السر۔

..... ریڈیائی شعاعوں سے امراض معدہ کا علاج۔

..... بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ معدے میں تیزاب کی پیداوار میں کمی۔ 60 برس کی عمر میں اس کی پیداوار 20

برس کی عمر کے مقابلے میں ایک چوتھائی رہ جاتی ہے۔

..... معدے کی سوزش میں بار بار مبتلا ہونا۔

..... معدے میں تیزاب کی کمی پیدا ہونے والی علامات

مندہ سے بدبودار سانس کا آنا۔ کھانا کھانے کے بعد معدے میں بوجھل پن کا احساس، اچھارہ، ڈکار، چلن، کھانا کھانے کے فوری بعد پیٹ سے ریاح کا بڑی تیزی سے اخراج، مختلف اقسام کی فوڈ الرجی، متلی، فضلے میں غیر ہضم شدہ غذا کی موجودگی، ناخوش کا کمزور اور کٹا پھٹا ہونا اور بالوں کا گرنا... وغیرہ وغیرہ!

بعض افراد کو کسی قسم کی غذا میں ہضم نہیں ہوتی ہیں۔ اس قسم کی الرجی پیدا کرنے والی یا نقصان کرنے والی غذاؤں کا استعمال ترک کرنے سے ہاشمے میں بہتری آجاتی ہے۔ معدے میں تیزاب کی کمی کے مریضوں کو دن کے اوقات میں وقفہ وقفہ سے کچھ نہ کچھ لیتے رہنا چاہیے اور تین وقت پیٹ بھر کر کھانا ترک کر دینا چاہیے۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم پینتالیس منٹ تک سیدھا بیٹنے کی عادت بنائیں تاکہ غذا کے ہضم میں آسانی پیدا ہو۔ کھانا کھانے سے پہلے، کھانے کے دوران یا بعد میں ٹھنڈا پانی مت پیئیں کیونکہ پانی پینے سے ہائیڈروکلورک ایسڈ کی پیداوار کم ہوجاتی ہے۔

ماہرین طب تیزابیت کی ایک اور وجہ فکر و پریشانی کو بھی بتاتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ ذہنی سوچ و فکر اور جسمانی نظام کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہے۔ ذہنی اتار چڑھاؤ سے اضطراب کی کیفیت رونما ہوتی ہے، جس سے نظام ہاشمے کو خاص طور پر نقصان پہنچتا ہے۔ لہذا کھانا کھاتے وقت ماحول خوش گوار رکھا جائے۔ کھانا کھاتے وقت اگر کوئی ناخوشگوار واقعہ رونما ہو جائے، تو سب سے پہلے ہمارے نظام ہضم پر اس کا منفی اثر ہوتا ہے۔ ناخوشگوار واقعے کے اثر سے معدے کے اوپری حصے پر نامعلوم سی بے چینی محسوس ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات متلی یا تے کی شکایت بھی محسوس ہو سکتی ہے یا پھر دست لگ جاتے ہیں۔ بھوک اڑ جاتی ہے اور دماغ بوجھل ہو جاتا ہے۔ طالب علموں کو امتحانات کے زمانے میں اس کا بخوبی تجربہ ہوا ہوگا۔ بچوں میں یہ کیفیات بڑوں کے مقابلے میں زیادہ شدت سے دیکھنے میں آتی ہیں۔

روز مرہ کی زندگی میں بھی بیچانی کیفیت کے آثار چڑھاؤ، غصے یا پھر خوف کی موجودگی سے معدے کی رطوبتوں کے اخراج، خون کی فراہمی اور معدے کی تحریک پر خاصا منفی اثر پڑتا ہے۔ معدے کے خلیے زیادہ حساس ہو جاتے ہیں۔ بعض مرتبہ درد بھی محسوس ہونے لگتا ہے اور بد ہضمی ہو جاتی ہے۔ جسمانی یا دماغی کام کی زیادتی اور مناسب آرام نہ کرنا، تھکاؤ، خوراک کی کمی اور مناسب نیند نہ لینا بھی نظام ہضم کو متاثر کرتے ہیں۔ اسی طرح جسم کے کسی حصے میں درد، ذہنی پریشانی اور دباؤ بھی معدے کی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے۔

تینچٹا اکثر اوقات دستوں کی بیماریاں بھی دیکھنے میں آتی ہیں۔ اس کیفیت کو ماہرین (Nervous Stomach) سے تشبیہ دیتے ہیں۔ نظام ہضم کو نقصان سے بچانے کے لیے ضروری ہے

معدے کی تیزابیت دور کرنے والی دوائیں ہڈیوں کے لیے نقصان دہ!

معدے کی تیزابیت پر قابو پانے کے لیے جو دوائیں عام طور پر تجویز کی جاتی ہیں، اگر ان کو طویل عرصے تک استعمال کیا جائے تو اس سے ہڈیاں کمزور ہو سکتی ہیں۔ جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں پنسلوانیا یونیورسٹی کے ریسرچرز کی شائع شدہ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ برطانیہ میں جن مریضوں نے ”پروٹون پمپ انہی بیٹرز“ دوائیں ایک سال تک استعمال کی تھیں ان میں کو لمبے کے فریکچر کا امکان نمایاں طور پر بڑھا ہوا پایا گیا، لہذا ڈاکٹروں کو اس قسم کی دوائیں تجویز کرتے وقت اس خطرے کو بھی پیش نظر رکھنا چاہیے۔



برطانیہ میں لاکھوں افراد معدے کی تیزابیت دور کرنے کے لیے ”اوس پیرازول“ قسم کی دوائیں استعمال کرتے ہیں جو براہ راست فارمیسی سے بھی خریدی جاسکتی ہیں جن کے لیے ڈاکٹری نسخے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس سے پہلے بھی اس ضمن میں تحقیق کی جا چکی ہے، جس سے معلوم ہوا تھا کہ اس قسم کی دوائیں جسم کو کیمسٹم جذب کرنے کی صلاحیت سے محروم کر دیتی ہیں اور جسم میں کیمسٹم کا انجذاب ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ناگزیر ہے۔

کہ روزمرہ زندگی میں قناعت پسندی اور اعتدال کو اپنا شعار بنایا جائے۔ صحت کے اصولوں پر سختی سے عمل کیا جائے اور خاص طور پر کھاتے پیتے وقت ذہن کو ہر دباؤ پریشانی سے آزاد رکھا جائے، تاکہ نظام ہضم کی کارکردگی متاثر نہ ہو اور صحت برقرار رہے۔

معدے کی تیزابیت کا علاج

معدے کی جلن گھریلو ٹونگوں کے ذریعے باآسانی ختم کی جاسکتی ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ معدے کی جلن ختم کرنے کے لیے سبز چائے، ناریل کا پانی اور روزانہ ایک گلاس دودھ کا استعمال نہایت مفید ہے۔ ماہرین کے مطابق زیادہ سگریٹ نوشی تیزابیت بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ معدے کی جلن سے فوری آرام حاصل کرنے کے لیے طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کیلے، بادام، لیوں کی سلکھیں اور دہی کا زائد استعمال انتہائی مفید ہے۔

سونف کا استعمال معدے کی تیزابیت کو بڑھنے سے روکتا ہے اور نظام انہضام کو مضبوط بناتا ہے۔

معدے کے السر کی شدت کم کرنے کیلئے منتخب غذائیں زیادہ مفید

معدے کے السر کی شدت کو دواؤں کی بجائے خوراک کے انتخاب سے کم کیا جاسکتا ہے، اپنی خوراک میں وہ عناصر شامل نہ ہونے دیں جس سے السر اور تیزابیت میں اضافہ ہو، بلکہ ایسی غذا کا انتخاب کیا جائے جس سے معدے کے اندر

زخموں کو مندمل ہونے میں ڈی اے ایم، انسائیکلو پیڈیا ایک تازہ طبی تحقیق میں تجویز مریض کو زیادہ سے زیادہ پھل گوشت اور مسالے دار اشیاء دودھ نہ بہت زیادہ اور نہ بہت اعتدال میں رہ کر دن میں



بنایا جائے۔ دہی کا استعمال سب سے زیادہ ضروری ہے کیونکہ دہی میں موجود دوست بیکٹیریا یا السر کے زخموں کو مندمل کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ اگر کافی کاشوق ہو تو صرف سرد موسم میں اور بہت تیز کافی سے گریز کرتے ہوئے دن میں تین چھوٹے کپ سے زیادہ کافی نہیں چاہئے۔ تحقیق کے مطابق بہن صحت کے لیے معطر صحت ہرگز نہیں مگر السر کے مرض میں اس سے ہر ممکن گریز کیا جائے تو بہتر ہوگا۔ اگر معدہ کسی طرح کی مریج اور دیگر مسالوں سے جلتا ہو تو اس صورت میں اس سے بھی گریز کیا جائے۔ ماہرین طب نے اس ضمن میں زیتون کے پھل اور تیل کو بہت مفید قرار دیا ہے، کیونکہ اس کے تیل میں السر کی وجہ بننے والا ایک خاص بیکٹریا یا کچھ پیکٹریا کو ختم کرنے کی ہرپور صلاحیت ہوتی ہے۔

ہے اور دن میں دو مرتبہ دودھ یا پانی میں آملہ پاؤڈر اور شکر ملا کر پینے سے معدے کی تیزابیت سے چھٹکارہ ممکن ہے۔ ماہرین کے مطابق آملہ میں قدرتی طور پر جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں، جس کے باعث آملہ کا استعمال انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے اور قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ آملہ کے جوس کو شہد کے ساتھ ملا کر پینے سے بیٹائی کی کمزوری پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے۔

تیزابیت اور السر سے بچاتا ہے۔ کھیر ایک بہت مزیدار بھڑی ہے۔ اسے چاہے سلاک کے ساتھ کھائیں یا پھر خالی کھائیں۔ کھیر کھانے سے صحت تندرست اور جسم کا

نظام ہضم درست رہتا ہے۔ جاپان میں کی گئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کھیرے میں کچھ ایسے وٹامنز پائے جاتے ہیں جو معدہ کی جلن، تیزابیت اور السر سے بچاتے ہیں۔ کھیرے میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور کیمسٹم ایک خاص تناسب سے موجود ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے معدہ میں جانے والی غیر باہم غذا اور تیزابیت والے اجزاء آسانی سے تحلیل ہو جاتے ہیں اور السر سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ماہرین کھیرے کے جوس میں بھی بے شمار فوائد بتاتے ہیں۔ نہار منہ ایک گلاس کھیرے کا جوس پینا ناصر قوت بخش ہے بلکہ اس سے جسم فریب

... جدید ریسرچ کے مطابق کھیر معدہ کی جلن، تیزابیت اور السر سے بچاتا ہے۔ کھیر ایک بہت مزیدار بھڑی ہے۔ اسے چاہے سلاک کے ساتھ کھائیں یا پھر خالی کھائیں۔ کھیر کھانے سے صحت تندرست اور جسم کا

بھی نہیں ہوتا۔

✽... پیتا کھانے سے معدے میں گیس، جلن، اچھارہ اور درد کی شکایات نہیں ہوتیں۔ یہ کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ قبض میں مفید ہے۔ معدے کی تیزابیت میں مفید ہونے کے ساتھ اس کا شربت سینے کا بلغم نکلانے میں معاون کردار ادا کرتا ہے۔

✽... ہر کھانے سے پہلے لیوں کارس خالص یا سادہ پانی میں ملا کر پینا مفید ہے۔

بہتر ہو گا کہ تیزابیت سے نجات کے لئے اسٹی ایسڈ کا استعمال ترک کر دیا جائے کیونکہ ان میں سے بعض مصنوعات میں موجود المونیم کے مرکبات تیزاب کی مقدار میں اکثر شدید کمی پیدا کر دیتے ہیں۔ کیلشیم کاربویٹ تیزابیت میں اضافہ کرتا ہے اور میگنیشیم کے مرکبات استعمال کرنے سے اسہال ہو جاتے ہیں۔

✽... معدے میں تیزاب کی کمی کو دور کرنے کے لیے غذا کو خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔

✽... روغن لبون کی چند بوندیں چینی پر ڈال کر کھانا بھی مفید رہتا ہے۔

✽... ست پودینہ کو چینی پر ڈال کر کھانا بھی تیزاب کی کمی کو دور کرتا ہے۔

✽... ادراک یا سونٹھ چینی طب اور آیورویدک طریقہ علاج میں گیسٹرک ٹانک کارچر رکھتی ہے۔ اس کا قہوہ یا شربت یا مرہ کھانا تیزاب کی کمی کو دور کرتا ہے۔

✽... ست پودینہ اور پیپتہ ملا کر کھانے سے بھی معدے میں تیزاب کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

✽... لیوں کارس ایک چائے کا چمچ اور اس میں چنگی بھر نمک ملا کر پیئیں۔

✽... تیزابیت کی کمی میں کھانا کھانے سے دس سے پندرہ منٹ پہلے ادراک کی ایک قاش کو نمک لگا کر کھانا

انتہائی مفید ہے، اس سے تیزاب کی پیداوار فوری شروع ہو جاتی ہے۔

✽... ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ لیوں کارس، ایک کھانے کا چمچ ادراک اور کھانے کا چمچ شہد ملا کر اچھی طرح کس کر کے پینا اپنا معمول بنائیں۔

✽... لیوں کارس، پودینہ کارس اور شہد ایک ایک چائے کا چمچ ملا کر پیئیں۔

✽... لیوں کارس، کالی مرچ پاؤڈر ایک چنگی، زیرہ سفید بھنا ہوا اور کالا نمک ملا کر گھر میں چورن بنا کر رکھ لیں۔ اس چورن کو دن میں دو یا تین مرتبہ کھانا کھانے کے بعد ایک گرام مقدار میں پانی کے ہمراہ پھانک لیں۔

✽... سونٹھ، نمک اور کالی مرچ ہم وزن ملا کر چورن بنائیں اور نیم گرم پانی کے ہمراہ ایک یا دو گرام مقدار میں کھانا کھانے کے بعد پھانکنا مفید بتایا جاتا ہے۔

✽... اہلی بچھیں گرام، آلو بخارا خشک پانچ دانے لے کر پانی میں بھگو دیں۔ اس پانی کو عرق نیلو فر اور شربت بنشہ کے ہمراہ پیائیں۔

✽... اگر خشکی کے سبب تیزابیت کی کمی ہو تو بکری کا دودھ یا جو کا پانی (بارے واٹر) یا بادام کو عرق سونف میں پیئیں اور مصری ملا کر پیئیں۔

بعض اوقات یہ تکلیف رات کے وقت یا دوران سفر بھی ہو جاتی ہے۔ رات کے اوقات میں تکلیف شروع ہونے کی صورت میں ادراک کا قہوہ بنا کر پی لیں۔

لیوں کے رس میں چنگی بھر نمک ملا کر استعمال کریں۔ ست پودینہ یا خشک پودینہ گھر میں موجود ہو تو لیوں اور پودینہ کا قہوہ بنا کر پیئیں۔ سفید نمک، چھوٹی الائچی ساتھ لے کر چلیں ایک دو لیوں ساتھ میں ضرور رکھیں، کالی مرچ کا چھانکا بھی مفید رہتا ہے۔

موسم گرما کے

لذتوں کے بعد تو شاید کوئی شے بھی موسم گرما کو لوگوں کے لیے گوارہ بنانے میں کارگر ثابت نہ ہو پائی اگر قدرت

فرحت بخش پھل

موسم گرما کے غذائیت بخش پھل ہمیں گرمی کے مضر اثرات سے محفوظ رکھنے کے ساتھ ساتھ توانائی کا اہم ذریعہ بھی ہیں۔ مثلاً... قالمہ جسم سے زائل ہونے والے نمکیات، فولاد اور وٹامن کی کمی کا مداوا کر کے جسم کی قوت و توانائی کو بحال کرنے اور بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں انتہائی مفید پھل ہے۔ آم دیگر پھلوں سے کئی گنا زیادہ غذائیت بخش پھل ہے جو جسمانی کمزوری کو ختم کر کے جسم کو فرہہ بناتا ہے اور خون پیدا کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے چاروں موسموں کے آنے جانے میں کئی خصوصیات پوشیدہ رکھی ہیں۔ ہر موسم کے اپنے انداز اور اپنے خواص ہوتے ہیں جو اسے دوسرے موسموں سے



متمیز کرتے ہیں اور انفرادیت بخشتے ہیں۔ فصل بہار، خوشی کے رنگ اور مچھلے پھولوں کی دل فریبی، نگاہوں کو تراوت بخشتی، سرسبزی و شادابی اور کیف و سرشاری سے عمارت ہوتی ہے۔ خزاں کا موسم، آداسی و بے کیفی اور یاس و امید کے عجیب امتزاج کا حامل ہوتا ہے۔ موسم برسات آسمان سے برستی مستی اور مختلف پھولوں سے لذت کشید کرنے کا موسم ہوتا ہے۔ موسم سرما مزید رکھانوں کا موسم ہے، خشک میوہ جات، مختلف اقسام کے حلوے اور گرم گرم مشروبات کے ساتھ گرم ملبوسات کے انتخاب و استعمال کا موسم ہے۔ موسموں کی ان متذکرہ ہالا بے مثال خاصیتوں اور

رہنے کی کوشش میں ہی رہتا ہے۔ جیسے ایک دوسرے سے خفا خفا ہوں۔ موسم گرما کی مناسبت سے رس بھرے رنگارنگ پھلوں کی بہار اسے تمام موسموں سے زیادہ لربا، معطر اور کیف آور بناتی ہے۔ پھل موسم گرما کے علاوہ دوسرے موسموں میں بھی آتے ہیں مگر اس موسم کے پھل ہمیں گرمی کی شدت میں جسمانی توانائی فراہم کرتے ہیں۔

نسرین شاہین

کریوں کے تمام پھل اپنے مزاج اور سرور سے لحاظ سے غذائیت کا خزانہ لیے ہوئے ہوتے ہیں۔ قدرت کی جانب سے عطا کردہ یہ رنگارنگ پھل گرمی کے معطر اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔

موسم گرما کے یہ فرحت بخش پھل طبی نقطہ نظر سے اپنے اندر جادوی خصوصیات رکھتے ہیں، گرمی کے پورے موسم میں ہمیں ٹھنڈک اور توانائی فراہم کرتے رہتے ہیں۔ یہاں ہم چند صحت بخش پھلوں کا تذکرہ کر رہے ہیں۔

آم:

آم گرمیوں کی خاص سوغات ہے۔ یہ برصغیر پاک و ہند کا مشہور و معروف ہر دلعزیز اور مقبول ترین پھل ہے۔ خوش رنگ، خوش ذائقہ، لذیذ، خوشبودار، شیریں اور حلاوت والا ہونے کی وجہ سے اسے پوری دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

آج دنیا بھر میں آم کی ایک ہزار اقسام ہیں، لیکن اب بھی دنیا کا 75 فیصد آم پاکستان بھارت میں ہی پیدا ہوتا ہے۔ تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ آم کی کاشت چار ہزار سال قبل ہندوستان میں ہوئی تھی۔ آم ایک گداز گودے والا ثمر ہے جو مختلف شکلوں، رنگوں اور جسامت میں پایا جاتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا سبز، اور سرخ ہوتا ہے۔

آم نشاستہ دار اور روغنی اجزاء سے بالامال پھل ہے۔ اس میں وٹامن اے، سی، فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، فولاد کے علاوہ گلوکوز بھی کثیر مقدار میں شامل ہے۔ ان اجزاء کے علاوہ آم میں 75 فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ اس پھل کی

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ جسمانی کمزوری کم کر کے جسم کو فرہ بناتا ہے، خون پیدا کرتا ہے۔ آم میں موجود کیلشیم کا بیش بہا خزانہ ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس لیے خواتین اور بچوں کے لیے آم کو خصوصی طور پر بہت مفید قرار دیا جاتا ہے۔ آم جگر، دل، دماغ، ہڈیوں، پٹھوں کو سخت گرمی میں تقویت پہنچاتا ہے۔ آم کے بارے میں خصوصی بات یہ بھی کہی جاتی ہے کہ آم حافظے کو تقویت دیتا ہے۔ اس لیے دماغی کمزوری دور کرنے کے لیے آم کو سب سے مفید پھل کی حیثیت حاصل ہے۔ حکماء نے بھی آم کو بہترین غذا قرار دیا ہے۔

کچا آم (کیری) دھوپ کی حدت اور گرم ہوا یعنی لو کے اثرات کو ختم کرتا ہے۔ نیم پختہ یعنی کچے کچے آم کو گرم راکھ میں پکا کر اس کے گودے کو پانی اور چینی میں ڈال کر ایک مشروب تیار کیا جاتا ہے جو کہ ہیپ اسٹروک یعنی لوگٹنے کے بد اثرات دور کرنے میں انتہائی موثر ہے۔ کچے آم کو نمک لگا کر کھانا پیاس کی شدت مٹاتا ہے۔ اس کا استعمال گرمیوں میں اعصابی لینے سے واقع ہونے والی سوڈیم کلورائیڈ کی کو دور کرتا ہے۔ آم کی بے شمار خصوصیات کی بناء پر اسے تمام پھلوں پر نمایاں حیثیت حاصل ہے شاید اسی لیے یہ پھلوں کا بادشاہ بھی کہلاتا ہے۔ آم کو گرمیوں کا سب سے زیادہ ہر دلعزیز پھل بھی قرار دیا جاتا ہے۔

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

صفا کو بدن سے اکھاڑتا ہے۔ حلق اور زبان کے گرم مواد کو دور کرتا ہے۔ پیاس کو تسکین پہنچاتا ہے اور کھانے کی اشتہاء بڑھاتا ہے۔ طبی اعتبار سے شہتوت میں بیش بہا فوائد ہیں۔ چونکہ اس کا موسم بہت مختصر ہوتا ہے اسی لیے طیبہ حضرات اس کا شربت تیار کر کے محفوظ کر لیتے ہیں اور خشک شہتوت کو بھی استعمال میں لاتے ہیں۔ حکماء کے مطابق شربت شہتوت گلے کی تکالیف میں موثر دوا ہے۔ شہتوت جسم کی گرمی دور کرتا ہے اور پیاس بجھاتا ہے۔ یہ پھل سکون پیدا کرتا ہے۔



جامن : جامن موسم گرما کا ذائقہ دار پھل ہے۔ اس پھل میں وٹامن سی کا خزانہ موجود ہے۔ سائٹرک ایسڈ کے اجزاء کی جامن میں موجودگی کے باعث اسے بھوک بڑھانے والا پھل بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں پیاس کی شدت اور جلدی خلیوں کو ٹھنڈک پہنچانے کی قدرتی تاثیر موجود ہے۔ گرمی سے متاثرہ افراد اور لوگٹنے کی صورت میں جامن کھانے سے معطر اثرات جسم سے زائل ہو جاتے ہیں۔ جامن ایک لذیذ پھل ہے جس کا ذائقہ بڑا منفرد سا ہے۔ جامن کی دو اقسام مشہور ہیں۔ سفید گودے والا اور جامنی گودے والا جامن۔ جامن نمک لگا کر کھانے سے مزید لذت دیتا ہے۔ جامن کا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

ہے۔ یہ ایک خوشبودار اور ذائقہ دار پھل ہے۔ شہتوت کی دو قسمیں ہیں، سفید شہتوت اور سیاہ شہتوت۔ اس کا ذائقہ نہایت شیریں اور قدرے ترش مائل ہوتا ہے۔ شہتوت کو سنسکرت میں "توت" اور انگریزی میں Mulberry کہتے ہیں۔ شہتوت صرف گرمیوں کے مخصوص دنوں میں دستیاب ہوتا ہے، چونکہ اس کا موسم نہایت مختصر ہوتا ہے لہذا اس کی افادیت سے بھرپور استفادہ کرنا چاہیے۔ شہتوت برصغیر کے ہر خطے میں پایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کی اونچائی تیس چالیس فٹ ہوتی ہے، یہ دیر پا اور بار آور درخت ہے۔

نظاہر یہ ایک چھوٹا سا پھل ہے مگر یہ ایک بے بہا قدرتی پھل ہے جس کی تاثیر معتدل ہے۔ وہ شہتوت جس کا مزہ میٹھا ہوتا ہے اس کو کھانے سے طبیعت کی بے چینی اور گھبراہٹ دور ہوتی ہے۔ قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور دماغ میں طراوت آتی ہے۔ تلی اور جگر کے فاسد مادوں کو صاف کرتا ہے اور گردے کی پرنی کو طاقت بخشتا ہے۔ اگر بیٹھے شہتوت کے کثرت استعمال سے طبیعت میں کوئی تکلیف وہ اثرات محسوس ہوں تو کلمحجبین سے یہ اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ جب کہ ترش شہتوت کی خاصیت خشک اور سرد ہے۔ یہ قابض ہے البتہ خون کو تسکین دیتا ہے۔ اور

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

شہتوت : شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمت خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا

رنگ بہت پک جانے پر سیاہی مائل ہو جاتا ہے اور جو جامن تروتازہ، چمکدار اور سیاہی مائل ہو وہ کھانے میں بہتر ہوتا ہے۔ جامن کے اجزاء میں وٹامن سی اور سائٹرک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

یہ دونوں ہی انسانی جسم کے لیے بے حد مفید ہیں۔ بطور خاص دماغوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے۔

جامن اپنے سیاہی مائل جامنی رنگ، قدرے شیریں ذائقے اور سرد خشک مزاج کے ساتھ کئی بیماریوں کے لیے دوا کا کام کرتا ہے، جن میں ذیابیطس کا مرض بھی شامل ہے۔ جامن کو خصوصی طور پر ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جامن سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ اسے عام طور پر آم کھانے کے بعد بھی کھایا جاتا ہے تاکہ آم جلد ہضم ہو سکے۔

جامن کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیے، اس سے ہیضہ ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

جامن روح کو فرحت بخشتا ہے۔ جسم کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل سطح پر رکھتا ہے۔ جامن جسم کو تقویت دینے کے علاوہ جگر کے افعال کو بھی درست رکھتا ہے۔ جامن کو پھل کی حیثیت سے بڑے اور سچے بہت شوق سے کھاتے ہیں۔

اس کا شربت گرمی میں پینے سے لو نہیں لگتی اور گرمی کے مضر اثرات سے بھی بچاؤ دیتا ہے۔ جامن سے جلد کی تازگی برقرار رہتی ہے اور رنگ نکھر تا ہے۔ چہرے کی جھانپیاں اور دانے بھی دور ہوتے ہیں کیونکہ جامن خون کو صاف کرتا ہے۔ جامن گرم موسم میں ایک بیش بہا نعمت ہے۔

آلو بخارا:

آلو بخارا ایک مزیدار ترش پھل ہے۔ سخت گرمی

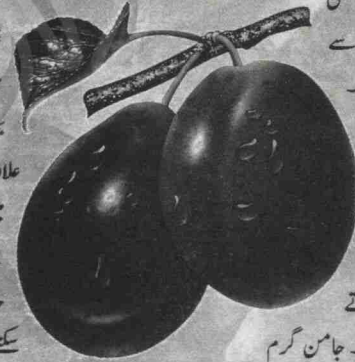
میں آلو بخارے کا شربت جسم میں پانی کی کمی کو ختم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ آلو بخارے کا تاثیر سرد ہے۔ اس وجہ سے یہ معدے کی تیزابیت ختم کرنے میں لاجواب ہے۔ گرمی کی شدت میں آلو بخارے کا استعمال جسم کو بے انتہاء تسکین پہنچاتا ہے۔ یہ پھل پیاس بجھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

آلو بخارا کچا ہو یا بہت زیادہ پکی ہوئی حالت میں ہو تو کچھ جسامتی خرابیوں کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ بلاشبہ آلو بخارا ایک ذائقہ دار پھل ہے لیکن اس کا زیادہ استعمال بھوک کی کمی کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

آلو بخارے میں وٹامن اے، بی 9 (رائیبولین) نیاسین، کبیشیم، فاسفورس، فولاد شامل ہوتا ہے۔ دماغی کام کرنے والے افراد کے لیے یہ پھل نہایت مفید ہے۔ بچے اور گردوں کے امراض میں مبتلا مریض کے لیے یہ پھل بہت مفید ہے۔ تازہ، ریلے، سیاہ، سرخ اور ٹھنڈے آلو بخاروں کا استعمال تمام تکلیفیں دور کر کے راحت و سکون کا سامان کر دیتا ہے۔

خشک آلو بخارے غذائیت کا خزانہ ہوتے ہیں۔ آلو بخارے اپنے موسم کے علاوہ دوسرے موسموں میں بھی اپنی افادیت لیے ہوتے، خشک حالت میں بآسانی لے سکتے ہیں۔ ان میں

خشک آلو بخارے میں وٹامن اے، بی 2، اور وٹامن بی کے علاوہ پوٹاشیم، فاسفورس، کبیشیم، میگنیشیم، فولاد اور نیاسین بھی موجود ہوتا ہے۔ اس اعتبار سے خوردگی



اسے بجا طور پر قدرتی ملٹی وٹامن یا کثیر الحیاتین کیپول کہہ سکتے ہیں۔ خشک آلو بخاروں میں خاص طور پر وٹامن بی 2 (رائیبولین) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس وٹامن کا دماغی اور جذباتی صحت سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ اس کی کمی اکثر اوقات جذباتی توازن میں بگاڑ کا سبب بن جاتی ہے۔ یہ وٹامن جسم میں شکر کو جلانے اور توانائی پیدا کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لحاظ سے دوسرا کوئی پھل اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا ہے۔ آلو بخاروں میں موجود فولاد خون میں سرخ ذرات کی کمی کے علاوہ جسم میں تانبے کی قلت بھی نہیں ہونے دیتا۔ آلو بخارا صفرا Bile کم کرتا ہے، اسی لیے منہ کا تلخ ذائقہ اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جگر کی اصلاح اور اس کی صحت پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے، آلو بخارا جگر کے افعال کو بیدار کرتا ہے۔

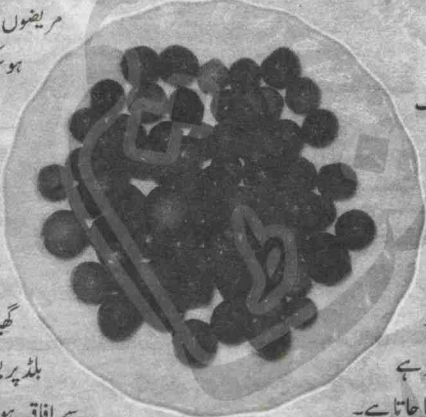
فالسہ:

فالسہ گرمیوں کا ایک مرغوب پھل ہے۔ یہ وٹامن سی اور بی سے بھرپور ہوتا ہے اور ذائقے میں بھی کھٹا مٹھا، اس لیے بڑی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ فالسے کا بنیادی وطن برصغیر ہے، لیکن اب یہ تمام دنیا میں پایا جاتا ہے۔

فالسہ قدرے سرد اور خشک مزاج رکھنے والا پھل ہے۔ حکماء کے مطابق ایک پاؤ فالسے میں ایک چپاتی کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ فالسے کی دو اقسام ہوتی ہیں۔ ایک وہ جو اونچے پودوں والی اور خود رو قسم ہے، اس کا پھل ذائقہ دار نہیں ہوتا۔ دوسری چھوٹے پودوں والی قسم جس کا پھل چھوٹا اور ذائقہ دار ہوتا ہے۔ یہ سطح سمندر سے تین

ہزار فٹ تک کی بلندی پر بھی کاشت ہو سکتا ہے۔ اسے مقامی زبان میں فالسہ، شربی اور فالسہ شگری کہا جاتا ہے۔ اس کے دیگر اہم غذائی اجزاء میں فولاد اور نمکیات شامل ہیں۔ اس لیے گرمی میں لو لگنے کی کیفیت میں اس کا شربت بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ جسم سے زائل ہونے والے نمکیات، فولاد اور وٹامن کا مددگار کے جسم کی قوت و توانائی بحال کرتا ہے۔ یہ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے کہ فوراً بلڈ پریشر نارمل کرتا ہے۔ فالسہ اپنے کٹھے ٹٹھے ذائقے کے باعث پسند کیا جاتا ہے لیکن زیادہ کٹھے فالسے کھانسی اور گلے کی سوزش کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔

حکماء کی رائے کے مطابق فالسے کو بغیر نمک کے ہی استعمال کیا جانا چاہیے ورنہ یہ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔



فالسے کے بیج بھی پھل کی طرح ہی نہایت مفید ہیں، تیز بخار میں کمی لانے کے لیے فالسہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ گھبراہٹ، بے چینی، لو اور بلڈ پریشر کے مریضوں کو فالسے سے افادہ ہوتا ہے کیونکہ یہ دل کو تقویت پہنچاتا ہے۔ فالسہ کھانے سے قے اور مٹی کی کیفیت دور ہوتی ہے۔ یہ امراض قلب اور دق کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ پھل جگر اور معدہ کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ فالسہ نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔

عام طور پر آم کھانے کے بعد فالسے کا شربت ہانسنے

کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ آم سے پیدا ہونے والی بھاری پن کی کیفیت دور کرتا ہے۔ فالہ گرمی کی کیفیت کے خاتمے کے لیے اکیر ہے، خاص طور پر اس کا شربت پینے سے دل و دماغ کو ایک دم سکون ملتا ہے۔

اگر بیاس کی کیفیت پانی پینے سے نہ ختم ہو تو فالے کا شربت پینا چاہیے۔ یہ بیاس کی شدت ختم کر دیتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے ٹھٹھے مزیدار دانوں میں قدرت نے بے پناہ فوائد چھپا رکھے ہیں۔

خربوزہ:

خربوزہ بے انتہاء غذائیت والا پھل ہے۔ یہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ خربوزہ زیادہ بھی کھالیں تو آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اور آپ کی طبیعت تروتازہ رہے گی۔ خربوزہ

چاہے بیٹھا ہو یا بچکا، دونوں صورتوں میں یکساں غذائیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس کی افادیت کا یہ عالم ہے کہ

اس پھل کا ہر حصہ انسانی جسم کے کسی نہ کسی حصہ کو ضرور فائدہ پہنچاتا ہے۔ سردا، گرم اور خربوزہ یہ تینوں ایک ہی خاندان کے پھل ہیں۔ اس پھل کی یہ بھی خوبی ہے کہ اس کا مغز اور گودے کے علاوہ چھلکا بھی غذائی اور دوائی ضروریات میں کام آتا ہے۔ گرمیوں کی تپتی دوپہر اور چلچلاتی دھوپ میں مشقت کے بعد اگر خربوزہ کھالیا جائے تو بہت سکون ملتا ہے۔ یہ پھل عام جسمانی کمزوری کا خاتمہ کرتا ہے اور جسم کو فریہ بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ قدرت نے اس پھل میں زمین کی مٹی اور پانی، سورج کی روشنی سے فاسفورس، کئیلشیم، پوٹاشیم، کیروٹین، تانبا، گلوکوز اور ٹامن اے بی اور ڈی

بھی وافر مقدار میں جمع کر دیے ہیں جو انسانی جسم کو منبھو بنانے اور موکی اثرات سے بچانے کے ساتھ ساتھ گرمی کی شدت برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس کے علاوہ خربوزے میں گوشت بنانے والے روغنی اجزاء بھی شامل ہیں۔ خربوزہ اہم غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے اور جسم میں جیتی پیدا کرتا ہے۔ حکماء کے مطابق گردوں کی صحت کے لیے خربوزہ کسی دوا کی طرح آرام دیتا ہے۔ اس کے تسلسل کے ساتھ استعمال سے گردے میں اگر چھوٹی پتھریاں ہوں تو دور ہو جاتی ہیں۔ خربوزے کھانے

سے گردے صحت مند اور صاف ستھرے رہتے ہیں۔ خربوزے کا سب سے اہم کام معدے، آنتوں اور غذائی نالی کی خشکی دور کرنا۔ آنتوں میں رُکے ہوئے زہریلے فضلے کو خارج کرنا، قبض دور کرنا اور جسم کی رنگت نکھارتا ہے۔ خواتین کو خربوزے ضرور کھانے چاہئیں کیونکہ خربوزے کھانے سے ان کی ایام کی شکایات دور ہو جاتی ہیں اور چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے، اگرچہ چہرے میں داغ دھبے ہوں تو وہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔ شدید بھوک میں اگر ایک خربوزہ کھالیا جائے تو یہ پوری بھوک کا علاج کر دیتا ہے۔ گرمی کی شدت کو کم کرنے میں بہترین ہے۔

بلاشبہ موسم گرما میں ذائقہ دار اور صحت بخش پھل خصوصی اہمیت رکھتے ہیں۔ انہیں حسب استطاعت استعمال کرتے رہیں تو انشاء اللہ گرمیوں میں ٹھنڈک اور توانائی محسوس کریں گے اور یہ قدرت کے عطا کردہ پھل گرمی کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رکھیں گے۔



واقع ممالک میں کثرت سے اگائی اور کھائی جاتی ہے۔

خاص طور پر برصغیر پاک و ہند میں کریلے سے مزیدار ویجی ٹیبل ڈشز تیار کی جاتی ہیں۔ جن میں موجود ہلکی سی (کھانے کے قابل

(Edible

کڑواہٹ اس ڈش کو ایک

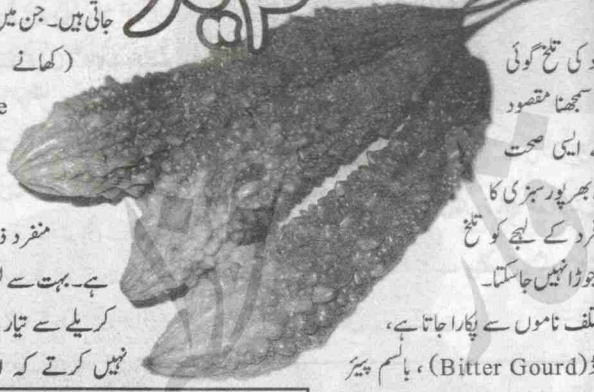
منفرد ذائقہ عطا کرتی

ہے۔ بہت سے لوگ اس لیے

کریلے سے تیار ڈشز کھانا پسند

نہیں کرتے کہ انہیں اس کی

کریلا



”کریلا“ وہ بھی نیم چڑھا۔“ یہ وہ زبان زد عام ضرب المل ہے جسے ہمارے یہاں تلخ گوو بد دماغ شخص کی جامع تعریف

ضرب المل میں کریلے کی کڑواہٹ سے فرد کی تلخ گوئی کی جانب اشارہ سمجھنا مقصود

ہے ورنہ کریلے ایسی صحت بخش خوبیوں سے بھر پور بھری کا

تعلق کسی بھی فرد کے لیے کو تلخ کرنے سے قسطی جوڑا نہیں جاسکتا۔

کریلے کو مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے،

جیسے کہ بٹر گارڈ (Bitter Gourd)، باسم پیئر

(Balsam Pear)، بٹر کوکبر (Bitter Cucumber)

اور مومورڈیکا (Momordica) وغیرہ۔ دیوار، درخت یا لکڑی کے تنخوں یا کھجوں کے سہارے تیزی سے بڑھنے

ذیابیطس کے علاج کے سلسلے میں حکماء و اطباء کریلے کے بیج، گودے، پتوں یہاں تک کہ حبسڑوں کو بھی ادویات کی تیاری میں استعمال کرتے آئے ہیں!

کڑوی مگر صحت کی مٹھاس سے بھر پور اسبزی

کڑواہٹ برداشت نہیں ہوتی مگر وہ لوگ شاید اس کڑواہٹ کے پیچھے چھپی فائدہ مند خوبیوں سے نا آشنا ہوتے ہیں۔ تب ہی اس سبزی سے گریز کرتے ہیں، ورنہ انہیں اس سبزی کی شفاء بخش خوبیوں کا علم ہو جائے تو پھر وہ شاید کسی اور سبزی کی جانب دیکھیں بھی نہیں۔

کریلے میں لاتعداد بیماریوں

کے لیے شفاء ہے۔ یہ تاثیر میں

ٹھنڈا، ہلکا دست آور اور کڑوا ہوتا

ہے۔ اس کو استعمال کرتے رہنے سے یرقان بخار، جربان، کف، پیٹ کے کیڑے، پت اور خون کی خرابی جیسے

امراض سے شفا یابی حاصل ہوتی ہے۔ یوں تو ان ہرے بھرے کریلوں کو اس کی تیل سے توڑنے کے بعد خشک، اندھیری اور سرد جگہ پر کئی دنوں تک محفوظ قابل

والی کریلے کی تیل میں دینا! جیسی خوشبو بکھیرتے پیلے رنگ کے بے شاد

خوشنما پھولوں سے کریلے جیسی مفید سبزی پیدا ہوتی ہے جو آئرن، اسکاربک ایسڈ (Ascorbic Acid) اور

وٹامنز و مینرلز کے حصول کا بہترین غذائی ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔ یہ مشہور و معروف سبزی پوری دنیا بالخصوص

خط استوائی یا منطقہ حارہ کے علاقوں (Tropical) میں

مسالوں کی بھاری

لغاتیں بے شمار

شاید ہی کوئی سالن بلدی، مرچ یا دیگر مسالوں کے بغیر تیار ہوتا ہو۔ سبھی مسالے کھانوں کی رنگت، خوشبو اور لذت کا سامان ہوتے ہیں۔ صدیوں سے نسل در نسل استعمال ہونے والے یہ مسالے مختلف خطوں کی افزادیت ظاہر کرتے ہیں، مثلاً برصغیر میں بلدی کا استعمال عام ہوتا ہے۔ ہمارے پکوانوں میں وہ تمام اجزاء شامل ہیں جن سے کھانوں کی لذت ہی نہیں صحت بھی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔



بلدی کی رنگت سرسوں سے مشابہت رکھتی ہے، اگر کھانا پکاتے وقت آپ اس ایک چم کو شامل کرنا قبول جائیں تو بیٹھیا اپنی اصلی حالت میں نہیں رہتی۔

بڑی بوڑھیاں بھی جانتی ہیں کہ بلدی کے طبی خواص کیا ہوتے ہیں، مثلاً یہ بہترین حرام ختم کن دوا ہے۔

آج کی جدید دنیا میں بلدی ہونی معاشرت نے کھانے کے بچے یا بڑا کبھی گر بڑے یا چوٹ آجائے تو آپ فوراً ٹیسٹس کا انجیکشن لگائیں یا پھر ان نئے نئے پلاسٹروں یعنی ادویات سے تیار ہوتے ہیں۔

دل و شریک کی بیٹوں سے زخم ڈھک ٹھنڈا۔ لیکن اگر آپ کسی بڑی چوٹ کے بعد ایک گلاس دودھ میں بلدی ملا کر پی لیں تو زخم جلد منحل ہو گا۔ توانائی بھی بحال رہے گی اور قوت مدافعت بھی برقرار رہے گی۔

شاہین ملک

مفید پانی گئی ہے۔ دار چینی کی مخصوص خوشبو اور مٹھاس ہوتی ہے، یہ ہر دوسرے سالن میں ثابت یا پسی ہوئی گرم مسالے کے

استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بعد جب کرلیوں کا پانی نکل جاتا ہے تو اسے صاف پانی سے دھو کر پھر پکاتی ہیں۔ یہ طریقہ بہت ہی غیر صحت مند ہے، اس سے کرلیوں میں موجود صحت بخش غذائی اجزاء بشمول نمکیات خارج ہو جاتے ہیں اور اس طریقے سے تیار

سبزی محض بھوک تو ملا سکتی ہے پر کوئی غذائی فائدہ نہیں دے سکتی۔ کرلیوں کی کڑواہٹ ختم کرنے کی بہترین ترکیب یہ ہے کہ اس کی تیاری میں پیاز کی زیادہ مقدار استعمال کریں اور آدھا کلو کرلیے کی پختی ہوئی ہانڈی میں ایک یا آدھا چائے کا چمچ چینی ملا دیں۔ آپ کو اس ڈش کی کڑواہٹ بھی پھر بھلی لگے گی۔

کرلیے سے مزے مزے کی ڈشز بشمول کرلیا گوشت، چکن کرلیا، دال کرلیا، کرلیے کی بھجیا، اسٹیفڈ قیمہ کرلیے سے لے کر کرلیے کا چار تک تیار کیا جاتا ہے، جسے صحت و تندرستی کے حوالے سے محتاط اور کرلیے کی شفاء بخش خصوصیات سے آگاہی رکھنے والے افراد بڑے ذوق و شوق سے استعمال کرتے ہیں۔

کرلیے کو اگر صحت بخش ٹانگ سمجھا جائے تو بے جا نہ ہو گا۔ یہ معدے کے کئی امراض کے لیے ایک مفید دوا، ایک پڑھضم غذا ہے۔ گھٹیا اور جوڑوں کے امراض



کرلیوں کی کڑواہٹ ختم کرنے کی بہترین ترکیب یہ ہے کہ اس کو پکاتے ہوئے اس میں زیادہ مقدار میں پیاز ڈالی جائے کیونکہ نمک لگا کر دھونے سے اس میں موجود صحت بخش نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں....

(Rheumatism) نقرس یا چھوٹے جوڑوں کا درد (Gout) تلی (Spleen) و جگر کے امراض کے علاج کے حوالے سے ایک بہترین سبزی ہے۔ اس سبزی کے بیج پیٹ کے کیڑے مارنے والی ادویات کی تیاری میں بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ ذیابیطس کے علاج میں حکماء و اطباء کرلیے کے بیج، گوڑے، پتوں یہاں تک کہ جڑوں کو بھی ادویات کی تیاری میں استعمال کرتے آئے ہیں۔ حکماء و اطباء کرلیے کے پتوں کا پلٹس سر درد اور جلد کے جل جانے والے حصوں کے علاج کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جبکہ اس کی جڑوں سے بواسیر (hemorrhoids) کے مرض کا علاج کیا جاتا ہے۔

ملایا (Malaya) میں کرلیے کے پتوں کی پلٹس (Poultice) سے پالٹو تھپیوں کی سوزش زدہ آنکھوں کی سوزش دور کی جاتی ہے۔

نانی امان کی ڈائری

کر رکھ لیں، برتن دھونے کے عام صابن سے برتن دھونے کے بعد پانی میں کھگال کر خشک کر لیں۔ شیشے کے برتنوں میں چمک آجائے گی۔

نیم گرم پانی میں نمک اور میٹھا سوڈا برابر مقدار میں ملا کر سوئی پکڑے سے فریق کے خانوں اور دروازوں کی صفائی کی جائے تو فریق بالکل نیا معلوم ہوتا ہے۔

سوئی پکڑے یا روٹی کو تار چین کے تیل اور گرم پانی میں جھگو کر قالین کو صاف کریں اور بعد میں برش لے کر اس سے روٹی یا پکڑے کے ریشوں کو صاف کر دیں تو قالین ایک دم صاف ہو جائے گا۔

منہ کو اچھی طرح صاف کر کے بورک ایسڈ یا گلیسرین لگانے سے درد سے نجات اور چھالے ختم ہو سکتے ہیں۔

سانس روک کر ایک سے سو تک گنتی گننے سے یا پانی کا ایک گلاس دو منٹ میں

میں سے ایک مرتبہ جو توں پر نسر آئل ملنے سے سیاہ چمڑے کے بنے ہوئے جوتے نرم اور لچکدار ہو جاتے ہیں۔

اچار خراب ہونے سے بچانے کے لیے لیوں کارس یا سرکہ استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک کلو اچار میں دو کھانے کے بڑے چمچ لیوں کارس یا سرکہ ڈالنے سے اچار خراب ہونے کا امکان نہیں رہتا۔

اردی کی لیس ختم کرنے کے لیے اسے کاٹ کر نمک لگا کر رکھ دیں اور ایک گھنٹے بعد سادہ پانی سے دھولیں۔

آم زیادہ کھانے کی صورت میں اگر چند جامن کھائیں تو آم جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔

پیار اور لہسن کی بودود کرنے کے لیے ہاتھوں کو پہلے آٹے سے مل کر اور پھر نمک سے مل کر دھولیں تو بودود ختم ہو جائے گی۔

کچے پنے پانی میں جھگو دیں اور پکانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھانے کا سوڈا ملا کر دھو کر پکائیں تو پنے گل جائیں گے۔

بہن، پانی اور نوشادر ملا کر اس میں چاندی کے زبورات آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں، اس کے بعد سوئی پکڑے سے خشک کر کے ٹھنڈے پانی اور پھلگری کے آمیزے میں ڈال کر

برس لیں اور خشک کر لیں پانی کی چمک بڑھ جائے گی۔

شیشے کے برتنوں کی چمک کے لیے اچھی سرکہ ایک برتن میں ایک جگ پانی ملا

طبی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو یہ جسم کا بادی پین اور فاسد مواد خارج کر دیتی ہے اور اگر اسے لہسن کے ساتھ ملا کر پکوان تیار کیے جائیں تو دل کی شریانوں کے تنگ ہونے، کو لیسٹرول اور نظام تنفس کے لیے مفید ثابت ہوئی ہے۔

مرچ کے بغیر کھانوں کا تصور ہی نہیں کیا جاسکتا اور کیا آپ جانتی ہیں کہ جسم کی زائد چربی اور حراروں کو جلانے کے لیے مرچیں فائدہ مند ہیں۔

الایچی ہمارے ہاں عمکین اور مٹھاس والے پکوانوں کی جان ہے۔

ہمارے ہاں عیدوں پر سالن کے علاوہ کبیر، شیر خوردے اور سوئیوں کے دردے کا انہم جڑے۔

ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق یہ دل کی شریانوں میں خون کے بہاؤ کا عمل جاری رکھتی ہے۔ یہ ہماری روایتی دوا بھی ہے، جسے ہم نظام انہضام کی درستگی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

معدے کی جلن، دکھتے ہوئے گلے اور کبھی کبھی منہ میں خوشبو کے لیے الایچی کے چند دانے آپ کو ہشاش بشاش کر دیتے ہیں اور آپ اپنے اندر قوت مدافعت کو یکجا پاتی ہیں۔

ساتھ بیکج کر کے شامل کی جاتی ہے۔ امریکہ کے نیوریشن ریسرچ سینٹر کے ایک جائزے کے مطابق یہ ذیابیطس کی قسم دوم کے مریضوں کے لیے بے حد مفید جڑ ہے۔

امریکی معالجوں نے ایسے مریضوں کے لیے دار چینی کا سفوف استعمال کروایا اور ثابت ہوا کہ 20 فیصد مریضوں کی شکر کی سطح نارمل سطح پر آئی۔

گوکہ مزید تحقیق جاری ہے کہ انسولین اور دار چینی کے اجزاء کس حد تک مماثلت رکھتے ہیں اور یہ کیونکر کارآمد ہے، تاہم حیران کن حد تک دار چینی مختلف امراض میں مفید جڑ ہے۔

سوف! مدراس میں کم و بیش ہر پکوان میں شامل کی جاتی ہے۔

ایران میں بھی مختلف کھانوں میں اس کا استعمال دیکھا گیا ہے۔ یہ نظام ہاضمہ کو درست رکھتی ہے اس کے علاوہ نظام تنفس کو بحال رکھتی ہے۔

کھانوں میں ادراک اور سوٹھ (سوکھی ہوئی ادراک) مشرقی گھرانوں میں پکوانوں کا لازمی جزو ہے۔ بڑی بوڑھیاں کیا خوب کہتی ہیں کہ ادراک کی مخصوص مقدار کھانوں کی لذت برقرار رکھتی ہے اور مقدار میں زیادتی ہو جائے تو سالن میں کڑواہٹ آ جاتی ہے۔

لوکی کے استعمال سے پیٹے کی بیمار بان کم ہو سکتی ہیں



لوکی میں موجود قدرتی اجزاء مثلاً وٹامن سی، سوڈیم، پوٹاشیم اور فولاد ناصر فطرت بخش ثابت ہوتے ہیں بلکہ ان کا روزانہ استعمال پیٹ کے مختلف امراض کے خلاف موثر حفاظت بھی فراہم کرتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ لوکی میں پائے جانے والے اجزاء کی تاثیر قدرتی طور پر ٹھنڈی ہوتی ہے جو گرمی کا اثر کم کرنے کے ساتھ ساتھ تھکن کا احساس بھی گھٹا دیتی ہے۔

آہستہ آہستہ پینے سے بچکی بند ہو جاتی ہے۔

✽... کیسٹر آئل میں مکھن ملا کر لگانے سے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔

✽... اگر دودھ خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو اس میں ابالنے سے پہلے تھوڑا سا میٹھا سوڈا ملانے سے دودھ خراب نہیں ہوگا۔

✽... ہاتھوں کو گیلا کر کے سمو سے اور پکوریاں بنانے سے سمو سے کی شکل آسانی سے بنے گی اور میدہ ہاتھوں پر نہیں چپکے گا۔

✽... تھوڑا سا گڑ پانی میں حل کر کے ہاتھوں پر لگانے سے سبز مرچوں کی جلن دور ہو جائے گی۔

✽... نظر کی بہتری کے لیے چار بادام، پتلی بھر سوئف اور ذرا سی مصری لے کر رات کو سوئے وقت کھائیں، کھانے کے بعد پانی ہر گز مت پیئیں، کچھ دنوں بعد نظر بہتر ہو جائے گی۔

✽... لوگ جانے کی صورت میں پیاز کارس نکال کر چند مرتبہ بیٹا چاہیے۔ یا کچی پالک پیئیں کر اس میں پانی ملا کر پیئیں۔

✽... معدے کی تیزابیت دور کرنے کے لیے کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے گرم پانی میں ذرا سائمنگ اور لیون کا عرق ملا کر کرینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

✽... ہاتھوں کی رنگت نکھارنے کے لیے خالص روغن بادام سے رات کو سونے سے پہلے ہاتھوں کی مالش کریں۔ گرمیوں میں ہنہدی لگانے سے بھی جلد تازہ رہتی ہے۔

✽... گھی کی صفائی کا طریقہ پانچ کلو گھی میں ایک پاؤدھی ڈال کر وہی جلا لیں اور گھی کو پھڑے سے چھان کر استعمال کریں اس سے سالن میں خوشبو بھی پیدا ہوگی۔

✽... سلا کی تازگی اور سجاوٹ کو زیادہ دیر تک برقرار

رکھنے کے لیے سلا پر ریفرنس آئل لگا دیں۔

✽... پانی میں تیرے اور صبح کے وقت عرق کا لب سے چھینٹے مارنے سے آنکھیں خوبصورت اور حسین نظر آتی ہیں۔

✽... دو چار روز کالی مرچ رکھ کر چہرے پر لپ کر کے سے چہرے کے دانے ختم ہو جائیں گے۔

✽... کہنیاں خوبصورت بنانے کے لیے لیون کارس اور چھوٹی بیالیوں میں ڈال کر صبح کچھ دیر کے لیے ان میں لیون کہنیاں رکھ دیں اور رات میں کہنیوں پر چھین کر مہاش کریں۔

✽... اگر جسم کے کسی بھی حصہ پر جھری یا بلیڈ وغیرہ کا زخم آجائے تو انار مع چھلکے کے پیس لیں اور اس میں شہر شامل کر کے زخم پر باندھ لیں چند روز کے استعمال سے زخم بھر جائے گا۔

✽... دو سے تین مرتبہ آدھا پاؤدھی چند روز کھانے سے منی کھانے کی عادت سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔

✽... کھوپرے کو کدو کش کر کے اس میں تیسرا حصہ پانی ملا کر پھڑے میں ڈال کر چھوڑ دیں اس طرح نچوڑنے سے جو دودھ جیسی رطوبت نپک پڑتی ہے اسے 70 گرام سے 200 گرام تک صبح و شام چند روز پینے سے گلے کی خراش میں فائدہ ہوتا ہے۔

✽... بیضے میں افاتے کے لیے چند سرخ مرچیں پانی میں پیس کرینے سے افاتہ ہوگا۔ آٹھ عدد سیاہ مرچیں ذرا سی مصری اور 30 گرام پیاز کو اسی طرح پارک پیس لیں، اسے پانی میں ملا کر پینے سے افاتہ ہوگا۔

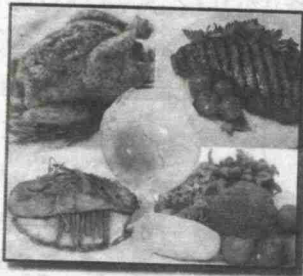
✽... نمک کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر گرمی دانوں پر لپ کرنے سے فائدہ ہوگا۔



دستورچیان

فک ناز

لڑی دار اور ذرا اہمیت سے فخر پرورت نمی ڈسٹر کی سیر کریں
آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔



چائیز چکن کوفتہ

اشیاء: چکن ایک کلو (بغیر ہڈی)، پیاز 75 گرام، انڈے پانچ عدد، ادراک 25 گرام، سویا ساس دو چائے کے چمچ، کارن فلور دو چائے کے چمچ، چائیز نمک دو چائے کے چمچ، ہی ہوئی کالی مرچ دو چائے کے چمچ۔

ترکیب: پیاز چھیل کر کاٹ لیں اور پھر ادراک اور کئی ہوئی پیاز کو پارک پیس لیں۔ مرغ کا گوشت صاف کر کے اس میں بڑی بالکل نکال دیں اور اس گوشت کا قیہ بنا لیں۔ اس کے بعد ایک برتن میں قیہ ڈال کر اس میں سویا، پیاز، چھینٹے ہوئے انڈے، سویا سوس، کارن فلور، چائیز نمک اور کالی مرچیں ڈال کر ان کو خوب اچھی طرح مکس کریں۔ اس قیہ سے حسب ضرورت سائز میں کوفتے بنائیں اور تمام

کوفتے بنا کر ایک بڑی کھلی پلیٹ میں رکھ لیں۔ تیز آج رکھتے ہوئے اس میں کوفتے فرائی کریں اور کوفتے سرخ ہونے پر احتیاط سے باہر نکالیں۔



چکن اسپیشل

کھلی ڈش یا برتن میں ڈال کر ٹماٹو سیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

تھائی چکن اسٹیکس
اشیاء: چکن بریسٹ (بون لیس) چار عدد، وہی ایک کپ، کوکونٹ کریم دو کھانے کے چمچ، کھیرا ایک عدد

چھیل کر کچ نکال لیں اور پارک چوپ کر لیں، ہرا دھنیا (پارک کٹا ہوا) دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، سیاہ مرچ حسب ذائقہ۔

میری نمیشن کے لیے: وہی تین چوتھائی کپ، چائیز فائیو اسپانس پاؤڈر ایک چائے کے چمچ، دھنیا پاؤڈر ایک چوتھائی کپ، زہر پاؤڈر ایک چوتھائی کپ، ٹماٹو پوری ایک چائے کے چمچ، لہسن کے جوئے دو عدد (پارک کٹے ہوئے) لیون ایک عدد (رس نکال لیں، چھلکا کدو کش کر لیں)، ہرا دھنیا (چوپ کر لیں) دو

کھانے کے چمچ۔

ترکیب: میری نمیشن تیار کرنے کے لیے وہی اور چائیز فائیو اسپانس پاؤڈر لے لیں۔

چائیز فائیو اسپانس پاؤڈر کے لیے: ثابت سیاہ مرچ پانچ گرام، دار

سوف پانچ گرام، سوف کا پھول پانچ گرام۔ ہاون دستے میں ثابت سیاہ مرچ، دار چینی، لونگ، سوف اور سوف کے پھولوں کو ڈال کر خوب اچھی طرح کوٹ لیں۔ چائیز فائیو اسپانس پاؤڈر تیار ہے۔

دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، مٹاؤ پیوری، لہسن، ادراک، لیموں اور ہرے دھنیوں کو گرائنڈر میں ڈال کر گرائنڈ کر لیں۔

گوشت کو دھو کر خشک کر لیں اس کے بعد اس کی تین چوتھائی انچ کی اسٹریپس کاٹ لیں اور میری نیش میں ڈال دیں۔ اچھی طرح کس کر کے رات بھر فریق میں رکھارہنے دیں۔

اگلے دن میری نیشن میں سے گوشت نکالیں اور ایک المونیم فوئیل بچھا کر گوشت اس پر رکھ دیں۔ گرم باربی کیو پر چار پانچ منٹ تک پکائیں۔ براؤن ہونے تک



روست چکن

اشیاء: مرغی ڈیڑھ کلو، نمک حسب ضرورت۔

میری نیشن نمبر 1: لہسن کے جوئے تین عدد (چھیل کر کوٹ لیں)، ادراک (باریک سلائس کاٹ لیں) ایک چوتھائی انچ کا ٹکڑا، نمک حسب ذائقہ، شکر ڈھائی چائے کے چمچ، چائیز فائیو

اسپانس پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، تیل ایک کھانے کا چمچ، سویا سوس ایک کھانے کا چمچ، سرکہ ایک کھانے کا چمچ۔ میری نیشن نمبر 2: سویا سوس تین چوتھائی کھانے کا چمچ، تیل تین چوتھائی کھانے کا چمچ، شہد تین چوتھائی کھانے کا چمچ۔

ترکیب: اوون کو 230 ڈگری سینٹی گریڈ پر پہلے سے گرم کر لیں۔ اب

لہسن، ادراک، دھنیا اور ادراک موٹا موٹا پیس لیں۔ سویا نمک، شکر، چائیز

اسپیشل یوگرٹ بنانے کے لیے ادنیٰ میں کوکونٹ کریم، کھیرا، ہرا دھنیا اور سیاہ مرچ پاؤڈر کس کر کے فریق میں ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔

اچھی طرح لگائیں۔ مرغی کے باہری حصے پر میری نیشن نمبر دو والے اجزاء کر چالیں منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ چالیں منٹ کے بعد مرغی کو روسٹنگ پین میں ایک چکنی کی ہوئی ٹرے پر رکھ دیں۔ اب گہرے روسٹنگ پین کو اوون میں رکھ کر ایک گھنٹے کے لیے روست کریں۔

15 منٹ کے بعد مرغی کو پلین رہیں تاکہ مرغی ہر طرف سے یکساں طور پر براؤن ہو جائے۔ اوون میں سے نکال کر سرو کر دیں۔

تھائی چکن ونگز

اشیاء: مرغی (بازو کے ٹکڑے) بارہ عدد، لہسن چار جوے، ثابت کالی مرچ چار عدد، ہرا دھنیا پندرہ گرام، ادراک ایک کھانے کا چمچ، سویا سوس دو چائے کے چمچ، شہد دو چائے کے چمچ، ہری پیاز دو عدد۔

ترکیب: لہسن، کالی مرچ، ہرا لہسن، ادراک، دھنیا اور ادراک موٹا موٹا پیس لیں۔ سویا نمک، شکر، چائیز

کوزوں پر رکھ دیں۔ اب اس برتن کو پلانک کو رستے ڈھانپ کر تقریباً پورے دن کے لیے فریق میں رکھ دیں۔

210 ڈگری سینٹی گریڈ پر سیٹ کر لیں۔ بیکنگ ٹرے میں مرغی کے ٹکڑے تھوٹے فاصلے سے ترتیب کے ساتھ رکھ کر اوپر سے بچا ہوا سویا ساس والا آمیزہ ڈال دیں۔ تقریباً ایک گھنٹے تک اوون میں بیک کر لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو نکال کر اوپر سے ہرا دھنیا اور ہری پياز چھڑک دیں۔

سری لنکن چکن کوری

اشیاء: چکن (درمیانہ سائز) ایک عدد، پیاز (بڑی سائز) دو عدد، لہسن کے جوے چار عدد، ادراک ایک انچ کا ٹکڑا، لیمن گراس ایک چائے کا چمچ، لیموں کے پتے چار عدد، ثابت سرخ مرچ آٹھ سے دس عدد، ثابت زیرہ ایک چائے کا چمچ، کوکونٹ ملک ایک کپ، دہی (میٹھانہ ہو) آدھا کپ، تیل ایک کپ، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: چکن کو صاف کر کے درمیانہ سائز کے ٹکڑے کر لیں اور ادراک اور لہسن کو گرائنڈ کر لیں۔ اس

چکن سے تھوٹے فاصلے سے ترتیب کے ساتھ ہی نمک بھی ملا لیں۔ چکن کے ٹکڑے پر جب مسالہ اچھی طرح لگ جائے تو 30 منٹ کے لیے علیحدہ رکھ دیں۔

ایک برتن میں تیل گرم کر لیں اور اس میں زیرہ ڈالیں۔ پیاز ڈال کر ساتھ رکھ کر اوپر سے بچا ہوا سویا ساس والا آمیزہ ڈال دیں۔ تقریباً ایک گھنٹے تک اوون میں بیک کر لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو نکال کر اوپر سے ہرا دھنیا اور ہری پیاز چھڑک دیں۔



فرائی کریں۔ اس کے بعد لیمن گراس اور سرخ مرچ بھی ملا لیں۔ اس میں چکن کا مکسچر شامل کر کے ڈھکن ڈھانک دیں اور دھیمی آگ پر پکے دیں۔

اس میں کوکونٹ ملک ملا لیں اور چکن کے گھٹنے تک پکے دیں جب شور بہ خشک ہو جائے اور چکن گل جائے تو ڈش میں نکال کر لیموں کے پتوں سے گارلش کریں۔ ابلے ہوئے چاول کے ساتھ پیش کریں۔

ترکی پارچہ

اشیاء: چکن پارچہ آدھا کلو، کالی مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، ٹماٹر دو

تیل حسب ضرورت، ہرا مسالہ دو کھانے کے چمچ، ادراک اور لہسن پیسٹ دو چائے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، لال مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب: پسندے میں نمک، کالی مرچ، ادراک، لہسن ڈال کر گوشت آدھا گھنٹے تک پکائیں۔ اس کے بعد تھوڑا پانی ڈال کر پکائیں اور پانی بالکل خشک کر لیں۔ تیل گرم کر لیں۔ اس میں پسندے ڈال دیں۔ اوپر آلو کے قتلے

بچھا دیں۔

اس پر ہلکا سا نمک، ہلکی سی کالی مرچ چھڑک دیں۔ اس پر آدھے ٹماٹر کے قتلے، ہلکا سا نمک، مرچ چھڑک دیں ہر اسالہ بھی چھڑک دیں۔ کچھ دیر کے بعد پسندے، آلو پھر ساتھ ہی آدھے ٹماٹر پھر ہر اسالہ، نمک، کالی مرچ کے ساتھ ایک چوتھائی کپ پانی ڈال کر ہلکی آگ پر یا اوون میں آدھا گھنٹہ رکھیں آخر میں ذرا سی کالی مرچ چھڑک دیں۔ چلانا نہیں ہے تیار ہو جائے تو گرم گرم سرو کریں۔ چکن کے پسندوں کو زیادہ گلانا نہیں ہے۔



جلد و بالوں کے مسائل

اس کالم میں جلد اور بالوں کے مسائل کا حل پیش کیا جاتا ہے۔ قارئین اپنے خطوط اس پتے پر بھیج سکتے ہیں۔
جلد اور بالوں کے مسائل۔ معرفت روحانی ڈائجسٹ 1-D-1/7 ناظم آباد کراچی 74600

سرکی خشکی

سوال: سر میں خشکی کی وجہ سے کافی پریشان ہوں۔ بہت سے شیمپو، کنڈیشنر اور کئی ٹوٹکے بھی آزما چکا ہوں مگر فائدہ نہیں ہوا۔ خشکی بھوس کی طرح کپڑوں پر چھڑتی ہے۔
(ناصر خورشید۔ سکھر)

ڈال کر پیسٹ بنالیں۔ اسے چہرے پر لگائیں۔ آدھا گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔

سفید بال

سوال: میرے بال گھنے اور لمبے ہیں مگر صرف 24 سال کی عمر میں بال سفید ہونے لگے ہیں اور بہت تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ مجھے ڈر ہے کہ بہت جلد سر کے تمام بال سفید نہ ہو جائیں۔

(عمران شاہد۔ لاہور)

جواب: 100 گرام نیم کے تازہ پتے آدھا لیٹر پانی میں اچھی طرح اُبال لیں، پانی چھان لیں۔ اب اس پانی میں دس گرام آملہ کوٹ

کر ڈال دیں۔ اس آمیزے سے بال دھولیا کریں۔

گردن

سوال: ہاتھ، پاؤں اور چہرے کے مقابلے میں گردن کا رنگ صاف نہیں ہے۔ حالانکہ میں منہ دھوتے وقت گردن بھی اچھی طرح دھوتی ہوں اور مختلف کریموں سے گردن کا مساج بھی کرتی ہوں۔

(صنیٰ علی۔ ملتان)



حکیم عادل اسمعیل

جواب: ایک چمچہد روکاکاٹ کر اسے پتوں سمیت اُبال لیں اور پھر اس پانی کو شیمپو کی طرح بالوں میں استعمال کریں۔ چند گھنٹے یہ پانی سر پر لگا رہنے دیں اور پھر بالوں کو دھولیں۔ اس سے سرکی دور ہو جائے گی۔

جھریاں

سوال: میری عمر بیسیس سال ہے۔ چہرے کی رنگت سفید ہے مگر چہرے

پر جھریاں تیزی سے نمودار ہو رہی ہیں۔ جس کی وجہ سے شخصیت کا تاثر ماند پڑ گیا ہے۔

(ناکملہ رضا۔ کراچی)

جواب: آپ متوازن غذا کا استعمال کریں۔ پانی دن میں آٹھ سے دس گلاس پیئیں۔ دوپائے کے چمچ لیموں کے رس میں ہم وزن میدہ ملائیں اور ایک چائے کا چمچ دودھ

گرم موسم میں بالوں کی حفاظت

بالکل احتیاط نہیں کرتیں۔ حالانکہ جس طرح سورج کی انفرادی نکت شعاعیں چہرے کی جلد کو متاثر کرتی ہیں بالکل اسی طرح بالوں کی رنگت کو بھی خراب کر دیتی ہیں۔ خاص طور پر ڈائی کیے ہوئے بالوں کی تو بالکل ہی رنگت بدل جاتی ہے۔ آج کل نئے لڑکیوں کے بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں یا پھر وہ مختلف شیڈز میں ڈائی، ری بونڈنگ یا سٹریٹنگ کروا رہی ہیں، تو ضروری ہے کہ انہیں دھوپ سے محفوظ رکھا جائے تاکہ ان کا اصل

موسم گرما اپنے عروج پر ہے۔ اس موسم میں دھوپ کی بیش جلد کو ہی نہیں آپ کے بالوں کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ پینے، دھول اور گردوغبار سے بالوں میں پیدا ہونے والے مسائل بھی اسی موسم میں شدت اختیار کر جاتے ہیں۔ جس سے بال نا صرف روکھے اور بے جان دکھائی دیتے ہیں بلکہ تیزی سے گرنا بھی شروع ہو جاتے ہیں۔ کچھ خواتین اس موسم میں بالوں کو روزانہ

شپو کرتی ہیں، تاکہ پسینے، بالوں میں بڑھنے ہوئے آئل اور گردوغبار سے پیدا ہونے والی صورت حال کو روزمرہ بنیادوں پر کنٹرول کیا جاسکے۔ مگر مرض بڑھتا گیا جو دوا کی، کے مصداق بالوں کی حالت بہتر نہیں ہوتی اور روزانہ شپو کے نتیجے میں پیدا ہونے والے مسائل سر اٹھانے لگتے ہیں۔ ان میں سر فہرست شپو کے کیمیکلز کے اثرات، بالوں کی رنگت

کی خرابی اور پھولا ہوا محسوس ہونا ہے۔ موسم گرما میں بالوں کی صحت، حفاظت، شپو کے انتخاب، استعمال اور فیشن کے جدید انداز اپنانے کے لیے احتیاط کے حوالے سے ماہرین آرائش حسن کا کہنا ہے کہ بلاشبہ تیز دھوپ اور گرمی بالوں کی صحت کو حد درجہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ موسم کی سختی کا خیال رکھتے ہوئے بالوں کو نظر انداز نہ کیا جائے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں کچھ لڑکیاں چہرے اور ہاتھ بیروں کی جلد کو تو دھوپ سے بچانے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہیں، لیکن بالوں کے معاملے میں



صدف قمر میں مزید کہنا ہے کہ پسینے اور گرمی کی وجہ سے نارمل بال بھی اس موسم میں چکنے سے ہو جاتے ہیں، اس سے بال گرنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے زیادہ برش کرنے

Skin & Hair Care

ہوں۔ امی کنکھی اور ہاتھوں سے جو عین نکالنے کی کوشش کرتی ہیں مگر جو عین ختم نہیں ہو رہی ہیں۔ لوگوں کے سامنے سر کھاتے ہوئے سخت شرمندگی محسوس ہوتی ہے۔

(عسالیہ عسزیز ملت ان) جواب: تسلی کے پتوں کو خوب باریک پیں کر سر پر لگائیں۔ آدھا گھنٹہ بعد سردھولیں۔

گوری رنگت

سوال: میرے چہرے کی رنگت سانولی ہے۔ میری خواہش ہے کہ چہرے کی رنگت کچھ بہتر ہو جائے۔

(سازہ زاہد۔ فیصل آباد) جواب: دو عدد بادام بھگو کر اس کا چھلکا اتار لیں اور پھر پیں لیں، اس میں تھوڑا سا دودھ بھی شامل کر لیں۔ رات سونے سے پہلے چہرے پر اچھی طرح لگائیں، صبح کسی اچھے صابن سے منہ دھولیں۔

بالوں کا جھڑنا

سوال: میری عمر میں سال ہے۔ میرے بال تقریباً دو سال سے گر رہے ہیں ہر قسم کے شپو کنڈیشنرز اور تیل استعمال کیے مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔

(علی فیاض۔ لاہور) جواب: بالوں کے گرنے کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جیسے غذائیت کی کمی، تھائیرائیڈ کی بیماری، بہت زیادہ خشکی اور ذہنی پریشانی وغیرہ

ایک لیٹوں کے رس میں کیسٹر آئل ملائیں اور اس وقت تک پھینٹیں کہ جھاگ بننے لگیں، اب اس میں مہندی ڈالیں۔ اس آمیزے کو سر پر لگائیں اور ایک گھنٹے بعد شاکا کائی اور ریٹھے کے شپو سے بالوں کو دھولیں۔



جواب: کچا دودھ، تازہ لیٹوں کا رس اور تھوڑا سا آٹا ہوزن ملا لیں، اس آمیزے کو گردن پر لگائیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد تیلے سے صاف کر لیں، اس آمیزے میں معمولی مقدار میں ہلدی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

حلقے

سوال: آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے ہو گئے ہیں۔ نیند بھی پوری لے رہی ہوں اور غذا کے معاملے میں بھی کوشش کرتی ہوں کہ متوازن غذا استعمال کروں۔

(نیشا زاہد۔ اسلام آباد) جواب: ایک چھوٹا چمچ تازہ ٹرائل کے رس میں آدھا چمچ لیٹوں کا رس اور ایک بڑا چمچ مین ملا کر اس کو دس منٹ حلقوں پر لگائیں پھر تازہ پانی سے دھولیں۔

لمبے اور گھنے بال

سوال: تین چار سال پہلے تک میرے بال لمبے اور گھنے تھے مگر آہستہ آہستہ بال گرنے لگے۔ بالوں کا گھٹنا پن کم ہو تا جا رہا ہے اور بال لمبے بھی نہیں ہو رہے ہیں۔

(شرمسین حمید۔ پشاور) جواب: چند روز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں پھر اس

میں میتھی کے بیج ڈال کر پکالیں، گھنٹا ہونے پر چھان لیجیے۔ اس کے بعد اس میں ایک پاؤ مہندی ڈال کر تلی کے تیل میں پکائیں، بعد میں تھوڑے سے انار کے چھلکے شامل کر دیجیے۔ اس آمیزے کو بالوں میں لگائیں اور ایک گھنٹہ بعد بال دھولیں۔ اس کے علاوہ تخم کاہو باریک پیں کر اس کا لیپ بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔

جوئیں

سوال: میں اپنے سر میں جوؤں کی وجہ سے کافی پریشان

ایگزیمیا جلد کی بیماریوں میں سب سے زیادہ عام بیماری ہے۔ بچوں میں یا بڑے بچوں میں ایگزیمیا زیادہ عام ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ تقریباً ہر آٹھ میں سے ایک بچہ اس مرض کا شکار ہو جاتا ہے۔ چاہے اس کی جلد کی رنگت کچھ بھی ہو۔ بہت ممکن ہے کہ ایگزیمیا جلد پر بہت ذرا سا ہو یعنی سرخ رنگ کے چند دانے یا پھر یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ پورے جسم میں پھیل جائیں۔

ایگزیمیا

ایک تکلیف دہ مرض

بچوں میں یہ مرض کچھ دنوں کے بعد ہی ختم ہو جاتا ہے، لیکن بہت سے بچوں میں دو سال کی عمر سے اور بہت سے بچوں میں ان کی نوجوانی تک یہ سلسلہ برقرار رہتا ہے۔

اس مرض کے نفسیاتی

اثرات بھی ہوا کرتے ہیں، خاص طور پر نوجوانوں میں۔ وہ اپنے اس مرض کو دوسروں سے چھپانے کی کوشش کرتے

رہتے ہیں۔ کیونکہ ہر وقت اپنے آپ کو کھجاتے رہتا

ہے۔ اس مرض کو دوسروں سے چھپانے کی کوشش کرتے

رہتے ہیں۔ کیونکہ ہر وقت اپنے آپ کو کھجاتے رہتا

ہے۔ اس مرض کو دوسروں سے چھپانے کی کوشش کرتے

رہتے ہیں۔ کیونکہ ہر وقت اپنے آپ کو کھجاتے رہتا

ہے۔ اس مرض کو دوسروں سے چھپانے کی کوشش کرتے

رہتے ہیں۔ کیونکہ ہر وقت اپنے آپ کو کھجاتے رہتا

ایگزیمیا، الرجی کی ایک قسم ہے جو بچے عموماً وراثت میں حاصل کرتے ہیں۔ وراثت میں ملنے والے ایگزیمیا کی قسم سب سے زیادہ عام ہے۔

خاندان میں الرجی کے سبب سے لاحق ہونے والی بیماریوں میں مثلاً آپ کا ہی Asthma یا Hay Fever وغیرہ میں بھی ایگزیمیا کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔ ایگزیمیا میں مبتلا آدھے سے زیادہ بچے اکثر خود بھی دے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ایگزیمیا کے دانے چونکہ اتنے زیادہ خارش زدہ ہوتے ہیں کہ بچہ اسے کھرنے لگتا ہے۔ یوں ایگزیمیا میں مبتلا بچوں کی جلد انفیکشن بہت جلد قبول کیا کرتی ہے۔ وہ رطوبت سے تلی ہو جاتی ہے۔ اس میں کھرنے جاتا ہے۔ انفیکشن وہ بنیادی سبب ہے جس کی وجہ سے ایگزیمیا کے مرض کو مزید تحریک ملتی ہے۔

ایگزیمیا کے دانے چونکہ اتنے زیادہ خارش زدہ ہوتے ہیں کہ بچہ اسے کھرنے لگتا ہے۔ یوں ایگزیمیا میں مبتلا بچوں کی جلد انفیکشن بہت جلد قبول کیا کرتی ہے۔ وہ رطوبت سے تلی ہو جاتی ہے۔ اس میں کھرنے جاتا ہے۔ انفیکشن وہ بنیادی سبب ہے جس کی وجہ سے ایگزیمیا کے مرض کو مزید تحریک ملتی ہے۔

ایگزیمیا کے دانے چونکہ اتنے زیادہ خارش زدہ ہوتے ہیں کہ بچہ اسے کھرنے لگتا ہے۔ یوں ایگزیمیا میں مبتلا بچوں کی جلد انفیکشن بہت جلد قبول کیا کرتی ہے۔ وہ رطوبت سے تلی ہو جاتی ہے۔ اس میں کھرنے جاتا ہے۔ انفیکشن وہ بنیادی سبب ہے جس کی وجہ سے ایگزیمیا کے مرض کو مزید تحریک ملتی ہے۔

ایگزیمیا کے دانے چونکہ اتنے زیادہ خارش زدہ ہوتے ہیں کہ بچہ اسے کھرنے لگتا ہے۔ یوں ایگزیمیا میں مبتلا بچوں کی جلد انفیکشن بہت جلد قبول کیا کرتی ہے۔ وہ رطوبت سے تلی ہو جاتی ہے۔ اس میں کھرنے جاتا ہے۔ انفیکشن وہ بنیادی سبب ہے جس کی وجہ سے ایگزیمیا کے مرض کو مزید تحریک ملتی ہے۔

ایگزیمیا کے دانے چونکہ اتنے زیادہ خارش زدہ ہوتے ہیں کہ بچہ اسے کھرنے لگتا ہے۔ یوں ایگزیمیا میں مبتلا بچوں کی جلد انفیکشن بہت جلد قبول کیا کرتی ہے۔ وہ رطوبت سے تلی ہو جاتی ہے۔ اس میں کھرنے جاتا ہے۔ انفیکشن وہ بنیادی سبب ہے جس کی وجہ سے ایگزیمیا کے مرض کو مزید تحریک ملتی ہے۔

ایگزیمیا کے دانے چونکہ اتنے زیادہ خارش زدہ ہوتے ہیں کہ بچہ اسے کھرنے لگتا ہے۔ یوں ایگزیمیا میں مبتلا بچوں کی جلد انفیکشن بہت جلد قبول کیا کرتی ہے۔ وہ رطوبت سے تلی ہو جاتی ہے۔ اس میں کھرنے جاتا ہے۔ انفیکشن وہ بنیادی سبب ہے جس کی وجہ سے ایگزیمیا کے مرض کو مزید تحریک ملتی ہے۔

موسم گرما کے دوران جھٹے میں ایک مرتبہ دودھ کا مساج کریں۔ دودھ فریق کا یعنی ٹھنڈا نہ ہو اور یاڈی ٹیبریکل کے مطابق ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ اگر ہو سکے تو گھر میں ایلو ویرا کا پودا گیلے میں لگائیں اور پھر اس کی جیل کو کچرے میں باندھ کر سر کی جلد پر لگائیں۔ چند دنوں میں ہی آپ کے بالوں کی خوبصورتی میں ایسا اضافہ ہوتا جائے کہ کبھی اس کا راز پوچھیں گے۔

بالوں کو دھونے کے بعد گیلے بالوں کو کبھی تولیے سے نہ لگائیں اور نہ ہی برش یا کنگھی کریں۔ بال سکھانے کے لیے تولیے کا استعمال بہتر ہے لیکن اس کا طریقہ یہ ہے کہ دھونے کے بعد انہیں آرام سے تولیے میں چند منٹ کے لیے نرمی سے لپیٹ دیا جائے بعد میں ذرا خشک کر لیں۔ بالوں کے معاملے میں پراڈکٹ کے انتخاب، ٹریٹمنٹ اور فیشن کے لحاظ سے ان کی معلومات ہونا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ صحت کے عام اصولوں یعنی بالوں کی صفائی، کٹھنھے اور برش کی صفائی، صاف تولیے کا استعمال بہت ضروری ہے، ورنہ بالوں کی بیماریاں یوں ایک دوسرے کو منتقل ہوتی ہیں جس طرح چہرے کی جلد کی بیماریاں تولیے اور سوپ کے ذریعے بھی گھروالوں کو لگ سکتی ہیں۔ موسم گرما میں چونکہ جراثیم کی افزائش موسم سرما کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اس لیے بالوں کی صحت کے حوالے سے ہر مرحلے پر احتیاط اور صفائی کے اصولوں کا خیال رکھنا ضروری ہے، تاکہ موسم کے منفی اثرات سے محفوظ رہا جاسکے۔

موسم گرما میں بالوں کی حفاظت کا سب سے اچھا طریقہ تو انہیں صاف رکھنا اور ایک دن چھوڑ کر دھونا ہے تاکہ پینے اور دھول مٹی سے خراب ہونے والے بال دوبارہ ٹھیک ہو سکیں۔ اس کے علاوہ جھٹے میں ایک مرتبہ

اور روزانہ دوا کرنے سے ہی بالوں کی صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ اگر روزانہ دھونے سے آپ کے اپنے شیمپو کے کیمیکل بالوں کی صحت کو متاثر کرنے لگیں تو درمیان میں بے بی شیمپو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دراصل پسینہ آنے سے بالوں کی جلد میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے، جس سے وہ جڑوں سے ٹوٹنا شروع ہو جاتے ہیں اور چکنائی آمیز خشکی بھی پیدا ہونے لگتی ہے۔

بالوں کا زیادہ چکنائی چھوڑنا بھی بالوں کی کمزوری کی علامت ہے۔ اس لیے دن میں تین مرتبہ پانچ منٹ بالوں میں برش کریں۔ یہ ایسا نسخہ ہے جس سے فالو اور کمر و بال نکل جائیں گے اور صحت مند بالوں کی چمک اور بڑھوتری میں اضافہ ہونے کے ساتھ ساتھ اس کا ٹیکسچر بھی فائن ہو جاتا ہے۔

شیمپو کے استعمال اور انتخاب کے حوالے سے احتیاط بہت ضروری ہے۔ شیمپو استعمال کرنے سے پہلے بالوں کی قسم کا علم ہونا چاہیے۔ تاکہ اس کے مطابق ہی شیمپو خریدا جاسکے۔ اگر بالوں کی قسم کے برعکس شیمپو منتخب کیا جائے تو نقصان پہنچنے کا احتمال ہے۔

بعض خواتین سر میں خشکی کے مسئلے سے نمٹنے کے لیے ایٹنی ڈیٹرف شیمپو کا استعمال شروع کرتی ہیں، افادہ ہوتا ہے تو اسے جاری رکھتی ہیں۔ مگر یہ نہیں کرتیں کہ خشکی کا مسئلہ ختم ہونے پر یہ شیمپو استعمال کرنا چھوڑ دیں، جس طرح کسی دوائی کو بیماری کے خاتمے کے بعد تک استعمال کرتے رہنا درست نہیں اسی طرح کسی میڈیکیشنڈ شیمپو کا مسلسل استعمال بھی کسی طرح درست نہیں.... اس سے صحت مند بال بھی ڈسٹرب ہو جاتے ہیں۔

اگر خشکی کے دوبارہ ہوجانے کا احتمال ہو تو پھر بھی ٹھیک ہونے کے بعد مسلسل استعمال کے بجائے ہفتے عشرے میں ایک مرتبہ یہ شیمپو استعمال کر لیا جائے۔

بچے کو ڈھیلا ڈھالا لباس استعمال کروائیں۔ اس کا تولیہ اور بستری کی چادر خالص سوتی ہونی چاہیے۔

بچے جب کھیل کود کروائیں آئے تو اس کے ہاتھ پاؤں خوب اچھی طرح دھلا دیں۔ تاکہ وہ باہر سے جراثیم اپنے ساتھ لایا ہو تو وہ ختم ہو جائیں۔ اس مرض میں آپ کو بچے کی پوری نگہداشت اور نگرانی کرنی پڑتی ہے۔ انتہائی صاف ستھرا ماحول فراہم کرنا پڑتا ہے اور آپ کو بھی اتنی ہی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی ہوتی ہیں جتنی خود اس بچے کو۔

خاص علامات

بچوں کے گال عام طور پر وہ پہلی جگہ ہوتے ہیں جو ایگزیم سے سب سے پہلے متاثر ہوا کرتے ہیں۔ جب بچے دانت پیتا اور اپنے انگوٹھے کو منہ میں لے کر چوسنا شروع کر دیتا ہے۔ اس وقت اس کے منہ کے ارد گرد ایگزیم کے نشانات واضح ہو سکتے ہیں۔ اس قسم کے دھبوں یا دانوں کو ڈاکٹر کی تجویز کردہ مرہم یا کریم کے مسلسل استعمال سے دور کیا جاسکتا ہے۔



12 ماہ میں بچے کا شعور کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔

جدید طبی تحقیق کے مطابق نومولود بچے 12 ماہ کی عمر تک عقل کی شعوری حد تک پہنچ جاتے ہیں، وہ اپنی زبان میں باقاعدہ لفظ بولنے کی کوشش کرتے ہیں، وہ ایک نئے میں کم از کم 100 الفاظ ادا کرتے ہیں۔ پنسلوینیا یونیورسٹی کے ماہر نفسیات ڈیٹیل سولینسکل نے اپنی اس تحقیق میں بتایا کہ یہ بچے ایک منفرد صلاحیت کے ذریعے آوازوں کو اپنی زبان میں ترجمہ کر لیتے ہیں اور ان کے ناخوشگوار اور خوشگوار متاثر کو بھی پہچانتے ہیں، بعد ازاں ان کے اندر سے یہ صلاحیت کم ہو جاتی ہے مگر وہ اس سے بھرپور استفادہ کر چکے ہوتے ہیں۔

اس تحقیق کے نتائج کے مطابق چھ ماہ کا بچہ اگر والدین کی زبان انگریزی کو سمجھنے لگتا ہے تو وہ انگریزی سے ملتا جلتا لفظ اردو میں بھی سن کر اس کا کوئی نہ کوئی مطلب نکالنے کی کوشش کرے گا۔

ایگزیم میں مبتلا بچوں کی مدد کریں

ایگزیم ایک تکلیف دہ مرض ہے اور مریض کو اپنے خاندان والوں کے بھرپور تعاون اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں بچہ اپنی خواہش نہ ہونے کے باوجود اپنے جسم کو کھانے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ کھانے کے سبب اقلیشن سے بچانے کے لیے بچے کے ناخنوں کو تراشتی رہا کریں۔ بچے جس کمرے میں سو رہا ہو اس میں گرمی نہیں ہونی چاہیے۔ تھوڑی ٹھنڈک ہو تو تکلیف کی شدت میں اضافہ معلوم ہوتا ہے۔ گھر میں اگر جانور پالے ہوئے ہوں تو انہیں بچوں سے دور رکھیں اور کوشش کریں کہ گھر میں گرد وغبار نہ ہو، آلودگی یا ننگی نہ ہو، دھول نہ اڑتی ہو۔ بچے کے ارد گرد روبرو سے بنے ہوئے یا نرم کھلونے کم سے کم ہوں اور قالین وغیرہ سے بھی دور رکھیں۔ ان کے رویں بچے کے لیے نقصان کا سبب بن سکتے ہیں۔ اکثر بچوں کو ان سے بھی الٹی ہو جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ بچے کو کاشن لباس پہنایا جائے۔

ہو جاتی ہے۔ احتیاط

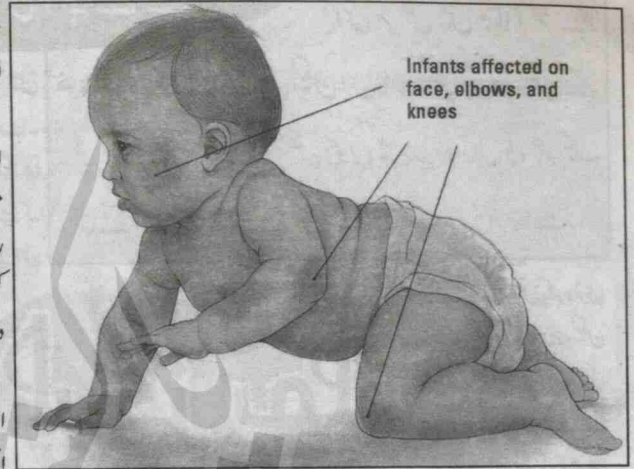
متاثرہ جلد کو صاف اور تر رکھیں، بار بار مونسچر ازنگ کریم لگاتی رہیں۔ ایگزیم کے لیے کریم یا آسانی بازار میں دستیاب ہے۔

اکثر مریض بچوں کو اس وقت آرام ملتا ہے جب انہیں نیم گرم پانی سے روزانہ نہلایا جائے اور پانی میں مونسچر ازنگ تیل شامل کر دیا جائے۔ آپ کے لیے یہ آسان ہو گا کہ بچے جس وقت نہلا رہا ہو اس وقت ہاتھ آئل یا کریم اس کی متاثرہ جلد پر مالش کر دیں۔

بڑے بچوں کے لیے ایسے تیل کا انتخاب کریں جن کے استعمال سے ہاتھ روم میں ان کے گرنے کا اندیشہ نہ ہو۔ یعنی وہ زیادہ چکنے نہ ہوں۔ نہلانے کے بعد تولیہ کو جسم پر رگونے نہیں دیں اور جسم کو تھوڑا نرم رہنے دیں اس کے بعد اس کے متاثرہ حصے پر ایگزیم میں مفید کوئی کریم خوب اچھی طرح لگا دیں۔

علاج

ایگزیم کی شدت کے پیش نظر معالج سے مشورہ کریں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچے کا یہ ایگزیم اس کی خوراک کی وجہ سے ہو۔ گانے کا دودھ اس کو اس نہ آ رہا ہو۔ ایسی صورت میں ڈاکٹر قبائل دودھ تجویز کر سکتے ہیں۔



Infants affected on face, elbows, and knees

یا جلد کا ایگزیم کی وجہ سے خراب دکھائی دینا، حساس طبیعت والوں کو برداشت نہیں ہوتا۔ یوں اس مرض میں مبتلا لوگ احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں اور الگ تھلگ رہنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

اس مرض کی علامات

اس مرض کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

- بچہ بہت بے آرام اور بے چین ہو، بہت کم سوتا ہو، اور اپنے چہرے کو کھانے کی کوشش کرتا ہو۔
- جہاں جہاں اُس نے چہرے اور بازوؤں میں کھجایا ہو وہاں وہاں سرخ دانے نمودار ہو گئے ہوں۔
- یہ دانے پھیلتے جا رہے ہوں۔ چہرے اور ہاتھوں کی جلد سخت سرخ اور خارش زدہ ہو جائے۔ یہ دانے اس کی کالیوں، کہنیوں اور گتھوں پر ہو سکتے ہیں۔
- کبھی کبھی پورا جسم متاثر ہو جاتا ہے۔ جسم کی کھال خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔
- سیاہ رنگت والے بچوں میں ایگزیم کے نشان آس پاس کی جلد کی نسبت زردی مائل ہو جاتے ہیں۔
- متاثرہ جلد پھٹنے لگتی ہے۔ کبھی کبھی کھچا کھچا کر سرخ

اولاد کی خاطر دن رات معنت کی مگر بیبتوں کی
محبت نصیب نہ ہوسکی۔ (علی احمد)

ماں کے حکم کا نتیجہ ہے کہ میں نے آج تک
بہت کم نمازیں قضا کی ہیں۔

لوگوں کے منہ سے سنتا ہوں کہ بہت مہنگائی ہے۔ مگر ایسا کچھ نہیں ہے۔
اگر چیزوں کی قیمتیں بڑھی ہیں تو آمدنی میں بھی تو اضافہ ہوا ہے۔

نظر کی جارہی ہے۔

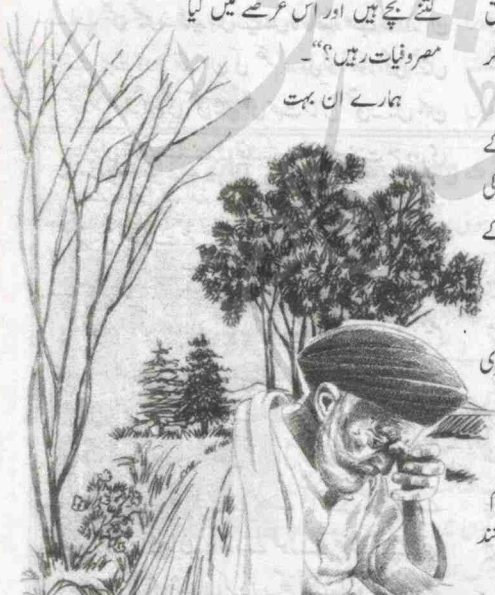
علی احمد صاحب! آپ اپنی زندگی کے بارے میں
بتائیے۔ سو سال کا عرصہ کیسے گزرا، کتنے بھائی بہن ہیں۔
کتنے بچے ہیں اور اس عرصے میں کیا
مصروفیات رہیں؟“

ہمارے ان بہت

والدین دنیا کی سب سے بڑی نعمت بلکہ بے بدل
نعمت ہیں۔ اولاد پر ان کے اس قدر احسانات ہوتے ہیں کہ
انسان شب و روز والدین کی خدمت کے لیے اپنے آپ کو
وقف کر دے پھر بھی ان کے گراں قدر احسانات کا حق
ادا نہیں کر سکتا۔ والدین خاص طور پر والد خود بھوکا رہ کر
بھی کوشش کرتے ہیں کہ اولاد پیٹ بھر کر کھالے۔

علی احمد بھی پوری زندگی بچوں کے اچھے مستقبل کے
لیے کوشاں رہا ہے۔ مگر بڑھاپے میں اُسے اپنے بیٹوں کی
محبت نصیب نہیں ہوئی۔ سو سالہ علی احمد ماضی کو یاد کر کے
افسردہ بھی ہو جاتے ہیں اور اپنے حال پر نوہ کناں بھی
رہتے ہیں۔ علی احمد انتہائی ضعیف العمری کے باوجود کسی
انسان کے سہارے چلنا پسند نہیں کرتے، البتہ ایک چھڑی
انکے پاس رہتی ہے۔ جو بوقتِ ضرورت ان کے کام
آتی ہے۔ ملک کی سلامتی و امن و امان کے لیے دعائیں
تو گویا ان کے لبوں پر رہتی ہیں اور اگر اچھے کوئی سلام
کردے تو دعاؤں کا خزانہ خوشبودار پھولوں کی مانند
جھرنے لگتا ہے۔ علی احمد سے ہم

نے ان کی زندگی کے نشیب و
فراز پر گفتگو کی جو قارئین کی



گلشن کو خدا حافظ.....

جولائی ۲۰۱۲ء

سے سوالوں پر علی احمد کچھ دیر خاموش بیٹھے گزرے ہوئے
 پلوں کو یاد کرنے لگے۔ پھر بلکے سے تبسم کے ساتھ بولے
 ”دیکھیے! میں اسکول تو کبھی نہیں گیا البتہ مدرسے سے
 قرآنی تعلیم حاصل کی۔ میں صبح سویرے اٹھتا تھا کیونکہ
 ماں کا حکم تھا کہ پہلے سیدھے مدرسے جاؤ اور سب کے
 ساتھ جماعت سے نماز ادا کرو۔ شاید بچپن میں ماں کے اس
 حکم کا نتیجہ ہے کہ میں نے آج تک بہت کم نمازیں قضا کی
 ہیں۔ میرے چار بھائی اور دو بہنیں تھیں۔ ہم جس علاقے
 میں رہتے تھے وہ سرسبز تھا۔ شام کو چکی زمین پر پانی کا
 چھڑکاؤ کرتا تو مٹی کی خوشبو سے ذہن معطر ہو جاتا تھا۔ اس
 زمانے میں زندگی بہت سادہ ہو کرتی تھی۔ کھانے، پینے
 سے لے کر تمام عادات میں بھی سادگی جھلکتی تھی۔
 چھوٹا تھا تو والد کا انتقال ہو گیا۔ میری ماں میرے لئے
 باپ بھی تھیں۔ شاید اس لیے ماں کا خاصا عصب تھا اور ان
 سے بہت ڈرتا تھا۔ ان کی حکم عدولی کا تصور بھی نہیں
 کر سکتا تھا۔ ان کی سختی میں بھی محبت شامل تھی۔ میں بہن
 بھائیوں میں سب سے بڑا تھا کچھ بڑا ہوا تو تحت مزدوری
 کرنے لگا پھر ایک گڈز کمپنی میں مستقل ملازمت مل گئی۔
 اس ملازمت سے جو پیسے ملتے والدہ کے ہاتھ میں تھا دیتا۔
 والدہ کے گھڑپن اور میرے بیٹوں سے گھر کی گزر
 اوقات اچھی ہو رہی تھی۔ میں نے دو بھائیوں کو تعلیم
 دلانے کا فیصلہ کیا۔ دونوں بھائی تعلیم کے ساتھ ساتھ
 قرآن بھی حفظ کرتے رہے اور ایک دن حافظ قرآن
 ہو گئے۔ وہ دن میری زندگی کا انتہائی خوشگوار دن تھا۔ میں
 نے بھائیوں کے حافظ قرآن ہونے کی خوشی میں پورے
 محلے میں مٹھائی بانٹی۔ والدہ نے تھوڑے تھوڑے پیسے بچا
 کر بہنوں کی بھی شادیاں کر دیں۔ گھر میں پیار و محبت ہو تو
 گھر جنت کا نمونہ بن جاتا ہے، مگر اس کے لیے تربیت
 ضروری ہے۔ میں تعلیم تو حاصل نہ کر سکا تھا مگر میری

خواہش تھی کہ بھائی تعلیم حاصل کریں۔ اس سلسلے میں
 والدہ نے بھی ہماری تربیت میں اہم کردار ادا کیا۔
 ”علی احمد صاحب کیا آپ بھائیوں کو تعلیم دلوانے
 میں کامیاب ہوئے...؟“
 ”ہی بالکل! دونوں بھائی تعلیم حاصل کر کے اچھی
 ملازمت پر لگ گئے اور اپنا گھر بسا کر خوش حال زندگی
 گزارنے لگے۔ بھائیوں کے بیٹوں پر کھڑا ہونے کی مجھے
 اور والدہ کو بہت خوشی تھی۔ بھائیوں اور بہنوں سے فارغ
 ہو کر والدہ نے مجھے بھی شادی پر رضامند کر لیا۔ یوں میرا
 گھر بھی بس گیا۔ والدہ میری شادی کے دو سال بعد خالق
 حقیقی سے جا ملیں۔ مجھے آج بھی ان کی آغوش یاد آتی ہے۔
 میں جب بھی پریشان ہوتا تھا والدہ اپنے پاس بٹھا کر کہا
 کرتیں ”بیٹا جب تک انسان زندہ ہے خوشی غمی تو لگی رہتی
 ہے۔ ہمت نہ ہار، یہ پریشانی بھی دور ہو جائے گی اور آپ
 یقین کریں والدہ کی باتیں مجھ میں ہمت پیدا کر دیا کرتی تھیں
 اور پھر کوئی پریشانی، پریشانی محسوس نہیں ہوتی تھی۔“
 ”علی احمد آپ کے کتنے بچے ہیں...؟“
 ہمارے سوال پر علی احمد کچھ اداس دکھائی دیے پھر
 سلسلہ کلام جوڑتے ہوئے ”میری چار بیٹیاں اور دو بیٹے
 ہیں۔ اولاد کی خاطر میں نے دن رات محنت کی، مگر مجھے
 بیٹوں کی طرف سے محبت نہیں ملی۔ البتہ بیٹیاں مجھ پر جان
 چھڑتی ہیں۔ بیٹے بس پیسے مانگتے ہیں۔ ساری اولادوں کو
 پڑھایا لکھایا۔ میں نے کبھی فضول خرچی نہیں کی بلکہ اپنی
 ضرورتیں بچوں کی وجہ سے ترک کر دیں۔ آج میری تمام
 بیٹیاں اپنے اپنے گھروں میں پُر مسرت زندگی گزار رہی
 ہیں۔ مگر بیٹوں کا رویہ دیکھ کر رونا آتا ہے۔ ایک گھر میں
 رہتے ہوئے کئی کئی روز ملاقات نہیں ہوتی۔ مجھے رہنے کے
 لیے گھر کی دوسری منزل پر ایک کمرہ دیا ہوا ہے۔ میں بار
 بار نیچے آ نہیں سکتا اور بیٹے اوپر آنا نہیں چاہتے۔ دونوں

بیٹوں کی بیویاں یعنی میری بیویوں میرا کچھ خیال کر لیتی
 ہیں۔ بیٹوں نے مجھے اس گھر میں صرف اس لیے رکھا ہوا
 ہے کہ یہ گھر میرے نام ہے۔ ان کی خواہش ہے کہ گھرانہ
 کے نام کر دیا جائے۔“
 علی احمد کہتے ہیں کہ ”وہ لوگ میری نظر میں
 بے وقوف ہیں جو بیٹیوں کو بوجھ سمجھتے ہیں۔ میں ایسے
 لوگوں کو بتانا چاہتا ہوں کہ بیٹیاں تو خدا کا ایسا نادر تحفہ ہوتی
 ہیں کہ اگر ماں باپ کو کوئی تکلیف ہو جائے تو وہ ساری
 ساری رات جاگتی ہیں۔“
 آخر میں ہم نے علی احمد سے کہا کہ نوجوانوں کو کوئی
 پیغام دیجیے۔ وہ بولے:
 ”میری اتنی اوقات کہاں کہ میں کسی کو کچھ پیغام
 دے سکوں۔ میں تو ایک چھوٹا سا بے وقعت بوڑھا شخص
 ہوں۔ مگر نجانے ذہن میں یہ بات کیوں آرہی ہے کہ ہمارا
 زمانہ آج کے زمانے سے بہتر تھا۔ پچھلا زمانہ لے آؤ۔ اللہ
 نے جو قرآن میں تعلیم دی ہے، اسے پورا کرو تو لڑائیاں

جرائم اور خود کشیوں کی بڑی وجہ مہنگائی ہے، ماہرین نفسیات
 ماہرین نفسیات اور عمرانیات نے ملک میں بڑھتی ہوئی مہنگائی کو اسٹریٹ کرائمز، انار کی اور خود کشیوں کی بڑھتی ہوئی
 دے دیا ہے۔ جامعہ کراچی کے شعبہ نفسیات کے سابق چیئر مین پروفیسر ڈاکٹر حیدر
 عباس رضوی نے بھوک اور مہنگائی کو امن و امان کے لیے انتہائی خطرناک قرار دیتے
 ہوئے کہا کہ اگر حکمرانوں نے فوری طور پر مہنگائی کم کرنے کے لیے ٹھوس اقدامات
 نہ کیے تو ملک خطرناک انار کی کی لپیٹ میں آسکتا ہے جس سے ملک دشمن عناصر فائدہ
 اٹھانے کی بھرپور کوشش کریں گے۔ انہوں نے بتایا کہ مہنگائی اور بھوک سے
 ڈپریشن، بے خوابی بڑھنے سے نفسیاتی امراض خطرناک حد تک بڑھ چکے ہیں عوام میں
 ناامیدی بھی بڑھتی جا رہی ہے جس کی وجہ سے لوگوں میں خود کشیاں کرنے اور
 اشتعال میں آکر قتل کرنے کے رجحان میں بھی خطرناک اضافہ ریکارڈ کیا گیا ہے۔
 معروف ماہر نفسیات ڈاکٹر مبین اختر نے کہا کہ مہنگائی کی وجہ سے پچاس فیصد آبادی کو پیٹ بھر کھانا میسر نہیں جس کی وجہ
 سے لوگ جرائم کی جانب راغب ہو رہے ہیں۔ 90 فیصد خود کشیاں ڈپریشن کی وجہ سے ہو رہی ہیں۔



جس کو سن کر ذہن میں ماورائی دنیا کا نقشہ ابھرنے لگتا ہے، فہم میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔ دل اللہ اور اللہ کی مخلوق کی محبت سے بھر جاتا ہے۔ ان کے قلم سے لکھی ہوئی ہر کتاب کو عوام نے پسند اور قبول کیا ہے۔ عظیمی صاحب کی مندرجہ ذیل کتابیں پڑھئے اور سکون حاصل کیجئے۔

آواز دوست
آواز دوست... اللہ کے دوست کے باطن پر وارد ہونے والے خیال سے اٹھنے والی لہریں۔ فکر افزاء طرزِ نگارش۔

روحانی نماز

روحانی نماز... نماز کا سائنسی مفہوم۔ رکوع، سجود، قعدہ، قیام اور نیت باندھنے میں پوشیدہ حکمتوں کا انکشاف۔

تجلیات

تجلیات... روحانی طرزِ فکر اور صاحبِ قرآن کی رہنمائی میں استدلال سے زندگی کے ہر شعبہ کی آبیاری۔

ٹیلی پیتھی

ٹیلی پیتھی سیکھئے... ٹیلی پیتھی کے ذریعے اپنے ماورائی دماغ Computer سے کام لینا سیکھئے۔

کشکول

کشکول... بزرگوں، نوجوانوں، طلباء و طالبات اور ماورائی دنیا میں سفر کرنے والے خواتین و حضرات کے لئے ایک دستاویز

قلندر شعور

قلندر شعور... قلندر شعور جینا لوچی روحانی سائنس کے طالب علموں کو شعوری دنیا کے اس پار ماورائی عالم میں داخل کر دیتی ہے۔

عظیمی صاحب کے تربیت یافتہ شاگردوں کی تحریر کردہ کتابیں

بیللج التین

بیللج التین... حضرت بابا تاج الدین ناگپوری... شہنشاہِ ہفت اقلیم حضرت بابا تاج الدین ناگپوری کے کشف و کرامت۔ ان کی سائنسی توجیہ اور فیض یافتگان حضرت کے حالات زندگی۔

مستانی

مستانی... غیب و شہود کی ممتاز خاتون مستانی... ایک جگی کہانی، خیر و شر کے تجربات اور روحانی کیفیات کی دستاویز۔

محمد مونس خان

معلم

معلم... والدین، اساتذہ اور طلباء و طالبات کے لئے نماز کے موضوع پر ایک معلوماتی کتاب۔ روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر وقار یوسف عظیمی کے قلم سے۔

حق العین

حق العین... روحانی ڈائجسٹ میں ”حق العین“ کے زیر عنوان وقار یوسف عظیمی کے مضامین کا ایک مجموعہ کتابی صورت میں۔

وقار یوسف عظیمی

یہ کتابیں ہر بڑے بک اسٹال پر دستیاب ہیں۔ براہِ راست منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کیجئے :

021-36688931
021-36685469

فون نمبر... 74600... 17، 1-D، ناظم آباد، کراچی

مکتبہ روحانی ڈائجسٹ



سوہنے یہ یعنی آدمی

آواز دینے کے باوجود اس کی محویت نہیں ٹوٹی،

انسان

ہزاروں برس سے مٹی کے برتن

استعمال کرتا چلا آ رہا ہے۔ دنیا کی تمام تہذیبوں کے آثار قدیمہ کی کھدائی سے مٹی کے برتن ملے ہیں جو اس بات کی دلیل ہیں کہ دنیا کے ہر خطے میں ہزاروں برس قبل کوزہ گری شروع ہو گئی تھی۔

گل شیر کا خاندان بھی صدیوں سے اس کام سے وابستہ چلا آ رہا ہے۔

جب ہم گل کی دکان پر پہنچے تو وہ اپنے کام میں اس قدر محو تھا کہ جیسے وہ مر اتے کی حالت میں ہو، ہمارے بار بار

میں اپنے کام سے تو مطمئن ہوں۔ مگر ہمیں ہمارے کام کی مناسب اجرت نہیں ملتی۔ کوزہ گری (گل شیر)

آج کل گھروں میں مٹی کے وائر کولر کا استعمال بڑھ رہا ہے۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ مٹی کے وائر کولر سے پانی پینے سے تسکین ملتی ہے۔

جو ہنر مند وقت کے ساتھ قدم ملا کر چل رہے ہیں وہ کبھی پیچھے مڑ کر نہیں دیکھتے۔

بچے اس کام کے ساتھ ساتھ تعلیم بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

بعد وہ سولہ سالہ لڑکا بھی تھا۔ آتے ہی گل شیر بولا
 ”یہ ہمارا چھوٹا بھائی ہے۔ دو سال سے یہ بھی برتن
 بنانے میں میری مدد کرتا ہے۔“
 ہم نے گل شیر سے پوچھا کہ ”اس فن سے وابستہ
 ہونے کتنا عرصہ ہو چکا ہے؟“

گل شیر کچھ سوچتے ہوئے ”اس کا صحیح اندازہ تو نہیں
 مگر مجھے یہ یاد ہے کہ ہمارے کھلونے، چاک اور مٹی ہوا
 کرتے تھے، میرے والد بھی اس کام سے وابستہ تھے۔
 میری کو شش ہوتی تھی کہ اب کیا طرح برتن بناؤں۔ جب
 اہانے میری دلچسپی اس جانب دیکھی تو رہنمائی کرنے
 لگے۔ مجھے وہ دن آج بھی یاد ہے جب پہلی مرتبہ میں
 نے اپنے ہاتھوں سے ایک پانی پینے کا مٹکا بنایا تو اسے بہت
 حفاظت سے گھر لے گیا اور ہر آنے جانے والے کو
 بڑے فخر سے بتایا کرتا کہ یہ مٹکا میں نے اپنے ہاتھوں
 سے بنایا ہے۔“

گل شیر مٹی سے مختلف اشیاء تیار کرنے کے حوالے
 سے کہتے ہیں کہ ”مٹی کے برتن بنانے کے لیے مخصوص
 چکنی مٹی درکار ہوتی ہے، جسے پہلے سکھایا اور باریک چھلنی
 سے چھاننا جاتا ہے تاکہ مٹی، تنکوں، گھاس اور دیگر غیر
 مطلوبہ اجزاء سے پاک ہو جائے۔ بعد ازاں اس مٹی کا گارا
 بنایا جاتا ہے جس میں بہت کم مقدار میں دریائی ریت شامل
 کی جاتی ہے، جو برتنوں کی پائیداری اور انہیں مختلف اشکال
 دینے میں معاون ہوتی ہے۔ مٹی برتنوں اور مختلف اشیاء
 کے لیے جب تیار ہو جاتی ہے تو اسے چاک پر رکھ دیا جاتا
 ہے اور پھر چاک کو گھمایا جاتا ہے۔ گھومتے ہوئے چاک پر
 رکھی مٹی کو اپنے ہاتھوں کی ماہرانہ حرکت سے برتن کو
 مطلوبہ شکل دی جاتی ہے اور جو نمبر برتن تیار ہوتا ہے تو
 انتہائی کاٹ دار دھاگے سے بقیہ مٹی کو برتن سے جدا کر دیا
 جاتا ہے۔ پھر برتن کو اٹھا کر مخصوص جگہ پر سوکھنے کے

لیے رکھ دیا جاتا ہے۔ مٹی کے برتن اور مختلف اشیاء بنانے
 کے لیے استعمال ہونے والے دیگر اہم اوزار ڈنگلی، سوزا،
 پتے دت اور گنگی ہیں۔

عموماً دو سے تین دن میں برتن سوکھ جاتے ہیں۔ البتہ
 ساون رت میں نمی زیادہ ہونے کے باعث بیش تر ہنرمند
 برتن بناتے ہی نہیں اور اگر بعض ہنرمند برتن بناتے ہیں
 تو انہیں سکھانے کے لیے پانچ سے چھ دن لگ جاتے ہیں۔
 سکھانے ہوئے مختلف برتن خاص ترتیب اور انداز سے
 بھٹی میں رکھ دیے جاتے ہیں۔ مخصوص آج دیئے پر
 جب برتن پک جاتے ہیں تو دو تین دن بھٹی ہی میں
 پڑے رہتے ہیں تاکہ تھوڑے تھوڑے ہو جائیں۔ پھر
 مختلف برتنوں کو بھٹی سے نکال کر احتیاط سے مخصوص
 جگہوں پر رکھ دیا جاتا ہے۔“

”گل شیر آپ نے نہایت تفصیل سے برتن سازی
 کے بارے میں بتایا۔ آپ اس کام سے کیا مطمئن
 ہیں...؟“ ہم نے گل شیر سے سوال کیا تو ٹھنڈی سانس
 لیتے ہوئے بولا:

”ہمیں ہمارے کام کی بہتر اجرت نہیں ملتی۔
 میرے دو بیٹے ہیں، بڑا چوتھی کلاس میں ہے اور چھوٹا دوسری
 کلاس میں ہے۔ انہیں اس کام سے کچھ لگاؤ تو ہے مگر وہ میری
 خستہ حالی دیکھ کر اُسے ذریعہ معاش بنانا نہیں چاہتے۔“

گل شیر نے بتایا کہ اب گھروں میں مٹی کے واٹر کولر
 بھی استعمال ہو رہے ہیں۔ یہ بڑے اور چھوٹے سائز میں
 دستیاب ہیں۔ اکثر لوگوں کا کہنا ہے کہ مٹی کے واٹر کولر
 سے پانی پینے سے تسکین ملتی ہے اور یہ پانی صحت کے لیے
 بھی مفید ہوتا ہے۔

ہم نے گل شیر سے یہ جاننا چاہا کہ برتن بنانے کا فن
 کیا زوال پذیر ہے...؟

گل شیر ہمارے سوال پر کچھ دیر خاموش رہے، پھر

ہو مگر وہ کوشش کے باوجود اپنا گھرنہ بنا سکا، میری بھی تمنا
 ہے کہ اپنے اور بچوں کے لیے اپنا ایک گھر ہو جائے۔“
 گل شیر کہتے ہیں لوگ ہر خرابی کا ذمہ دار حکومت کو
 ٹھہراتے ہیں مگر اپنی ذمہ داری کوئی پوری نہیں کرتا۔
 ایک دوڑ لگی ہے دوسرے سے آگے نکلنے کی۔ اس کوشش
 میں بھائی، بھائی کی ٹانگ کھینچ رہا ہے۔ آج ہمارے ہاں
 لوگ عہدوں اور پیسوں سے بچانے جاتے ہیں۔ کیا یہ
 معاشرے میں برائی کے پھیلنے پھولنے کی ایک اہم وجہ
 نہیں ہے...؟



آخریہ دوہر امعیار کیوں...؟

اسلام امن، سلامتی، محبت اور بھائی چارے کا درس دیتا ہے۔ مگر کچھ اسلام دشمن طاقتیں اسلام اور مسلمانوں کو
 دہشت گرد قرار دینے کی ہر ممکن کوششوں میں مصروف نظر آتی ہیں۔ دہشت گردی اور اسلام کے حوالے سے جب
 ایک مسلم اسکالر سے سوال کیا گیا تو انہوں نے اس کا جواب کچھ یوں دیا...

●..... پہلی جنگ عظیم کس نے شروع کی...؟

●..... دوسری جنگ عظیم کس نے شروع کی...؟

●..... مسلمانوں نے...؟؟

●..... کس نے آسٹریلیا میں 20 ملین لوگوں کو قتل کیا...؟

●..... مسلمانوں نے...؟؟

●..... کس نے ہیر و شیما اور ناگاساکی پر ایٹم بم برسائے...؟

●..... مسلمانوں نے...؟؟

●..... کس نے 180 ملین افریقین غلاموں کو سخت اذیت دی اور ان میں سے 88 فیصد افراد مر گئے اور انہیں

اطلانڈیکا کے سمندر میں چھینک دیا...؟

●..... کیا یہ سب مسلمانوں نے کیا...؟

●..... نہیں! وہ مسلمان نہیں تھے!!!

●..... سب سے پہلے آپ یہ طے کریں کہ دہشت گردی کیا ہے...!

●..... اگر غیر مسلم کچھ برا کریں تو وہ جرم ہے اور اگر مسلمان کچھ برا کریں تو وہ دہشت گردی ہے۔ پہلے اس دوہرے
 معیار کو ختم کریں پھر اس موضوع پر بات کریں...!

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آ رہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع تو حید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر ہیزار گار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برساکر تمہارے کھانے کے لئے پھولوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ

بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ: 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ”یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟“.....

آپ ﷺ نے فرمایا ”یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔“ (صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو کیٹا اور وحدۃ لا شریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندہ خدا

قرآنی انسائیکلو پیڈیا



فتر آن پاک ر شد و ہدایت کا ایسا چشم ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ فتر آنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

بَعْضُ

عربی زبان میں بعض کے معنی وہی ہیں جو اردو زبان میں استعمال ہونے والے لفظ ”بعض“ کے ہیں۔ یعنی کسی شے کے کچھ حصوں یا کسی قوم یا گروہ کے کچھ فرد کے لیے بعض کا لفظ استعمال ہوتا ہے، جیسا کہ قرآن میں بیان ہوا ہے کہ تم میں سے ایک دوسرے کے (یعنی بعض، بعض کے) دشمن ہو (سورۃ بقرہ: 36)، اور جب (بعض، بعض سے) آپس میں ملتے ہیں (سورۃ بقرہ: 76)، اور ہم نے بعض کو بعض پر فضیلت دی (سورۃ بقرہ: 253) وغیرہ..... یہ لفظ اکثریت اور اقلیت دونوں کے لیے استعمال ہوتا ہے مثلاً آٹھ کو دس کا بعض حصہ کہا جائے گا تو دو بھی دس کا بعض حصہ کہلائے گا۔ بعض لفظ کل یعنی تمام کے بالمقابل بولا جاتا ہے۔ قرآن میں یہ لفظ بعض، بعضاً، بعضکم، بعضنا، بعضہ، بعضہم اور بعضہم کی صورت میں 129 مرتبہ آیا ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

ترجمہ: ”یہ پیغمبر (جو ہم و تمافونما) بھیجے رہے ہیں ان میں سے ہم نے بعض کو بعض پر فضیلت دی ہے

بعض ایسے ہیں جن سے اللہ نے گفتگو فرمائی اور بعض کے مرتبے بلند کیے۔“ (سورۃ بقرہ: 253)

ترجمہ: ”اور جو لوگ آسمانوں اور زمین میں ہیں تمہارا پروردگار ان سے خوب واقف ہے اور ہم نے بعض

پیغمبروں کو بعض پر فضیلت بخشی۔“ (سورۃ بنی اسرائیل: 55)

اس آیت کریمہ کی تفسیر میں امام رازی رحمۃ اللہ علیہ رقمطراز ہیں: اس مسئلہ میں امت کا اتفاق ہے کہ بعض انبیاء علیہم السلام بعض دیگر انبیاء علیہم السلام سے افضل ہوتے ہیں اور حضرت سیدنا محمد مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم سب سے افضل ہیں۔ (مفتاح الغیب۔ تفسیر الفخر الرازی۔ سورۃ البقرہ: 253)

اللہ تعالیٰ کی حکمت کا یہ تقاضا ہے کہ آدم علیہ السلام ابو البشر ہوں اور اس کی حکمت وعدل اور رحمت ہے کہ اس نے آدم علیہ السلام کی اولاد میں سے انبیاء و رسول علیہم السلام کو چنا، اور انبیاء و رسول میں سے اللہ تعالیٰ نے جنہیں چنا اور ان کو دوسرے انبیاء و رسول پر فضیلت دی، وہ رسولوں میں سے اولو العزم رسول ہیں، اور وہ محمد ﷺ، ابراہیم، نوح، موسیٰ، عیسیٰ بن مریم ہیں، اور ان سب میں اللہ تعالیٰ نے محمد ﷺ کو چن لیا اور باقی سب انبیاء و رسول پر فضیلت دی جو کہ ان کے امام اور سردار اور خاتم الانبیاء ہیں۔ جیسا کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا ارشاد ہے:

ترجمہ: ”اور جب اللہ نے پیغمبروں سے عہد لیا کہ جب میں تم کو کتاب اور دانائی عطا کروں پھر تمہارے پاس کوئی پیغمبر آئے جو تمہاری کتاب کی تصدیق کرے تو تمہیں ضرور اس پر ایمان لانا ہو گا اور ضرور اسکی مدد کرنی ہوگی اور (عہد لینے کے بعد) پوچھا کہ بھلا تم نے اقرار کیا اور اس اقرار پر نیر اذمہ لیا (یعنی مجھے ضامن ٹھہرا لیا) انہوں نے کہا (ہاں) ہم نے اقرار کیا (اللہ نے) فرمایا کہ تم (اس عہد دہیاں کے) گواہ ہو اور میں بھی تمہارے ساتھ گواہ ہوں“ (سورۃ آل عمران: 81)

اللہ نے لوگوں میں بھی بعض کو بعض پر درجہ دے دیے ہیں۔

ترجمہ: ”اللہ نے بعض کو بعض سے افضل بنایا ہے۔“ (سورۃ نساء: 34)

ترجمہ: ”اور جس چیز میں اللہ نے تم میں سے بعض کو بعض پر فضیلت دی ہے اس کی ہوس مت کرو، مردوں کو ان کے کاموں کا ثواب ہے جو انہوں نے کیے اور عورتوں کو ان کے کاموں کا ثواب ہے جو انہوں نے کیے اور اللہ سے اس کا فضل (دکرم) مانگتے رہو۔ کچھ شک نہیں کہ اللہ ہر چیز سے واقف ہے۔“ (سورۃ نساء: 32)

اس آیت کی تشریح میں تفسیر ابن کثیر میں تحریر ہے کہ: ”اللہ کا ارشاد ہوتا ہے کہ ہم سے ہمارا فضل مانگتے رہا کرو آئین میں ایک دوسرے کی فضیلت کی تمنا ہے سو دامن ہاں مجھ سے میرا فضل طلب کرو تو میں بخیل نہیں کریم ہوں، وہاب ہوں، دوں گا اور بہت کچھ دوں گا۔ جناب رسول ﷺ فرماتے ہیں لوگو اللہ تعالیٰ سے اس کا فضل طلب کرو اللہ سے مانگنا اللہ کو بہت پسند ہے یا دیکھو سب سے اعلیٰ عبادت کشادگی اور وسعت و رحمت کا انتظار کرنا اور اس کی امید رکھنا اللہ علیہم ہے۔“

ترجمہ: ”اور اللہ نے رزق (دولت) میں بعض کو بعض پر فضیلت دی ہے۔“ (سورۃ نحل: 71)

ترجمہ: ”کیا یہ لوگ تمہارے پروردگار کی رحمت کو بھانپتے ہیں؟ ہم نے ان میں ان کی معیشت کو دنیا کی زندگی میں تقسیم کر دیا اور ایک کے دوسرے پر درجے بلند کیے تاکہ ایک دوسرے سے خدمت لے اور جو کچھ یہ جمع کرتے ہیں تمہارے پروردگار کی رحمت اس سے کہیں بہتر ہے۔“ (سورۃ زخرف: 32)

ترجمہ: ”دیکھو ہم نے کس طرح بعض کو بعض پر فضیلت بخشا ہے، اور آخرت درجوں میں (دنیا سے) بہت تر اور برتری میں کہیں بڑھ کر ہے۔“ (سورۃ بنی اسرائیل: 21)

روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور شیخ خواجہ شمس الدین عظیمی جی تحریر کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لغافذ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب / 1-D, 1/7، ناظم آباد۔ کراچی 74600

سوال: عورت مرد اور مرد عورت میں کشش کیوں محسوس کرتا ہے....؟

(عجاز علی نقوی۔ انچولی، کراچی)

جواب: تحقیق قانون میں یہ مشاہدہ کرایا جاتا ہے کہ عورت اور مرد دراصل دو رُخ یادو پارٹ ہیں جن کے یکجا ہونے سے مرد کی تخلیق ہوتی ہے۔ یہی حال عورت کا بھی ہے جب عورت اور مرد کے دو پونٹ ایک جگہ جمع ہو جاتے ہیں تو عورت کا وجود ہمارے سامنے آ جاتا ہے۔

عورت کا رخ اگر مغلوب ہو تو مرد کے خدخال ظاہر ہوتے ہیں، مرد کا رخ مغلوب ہو تو عورت کا سر ایا ظاہر ہوتا ہے۔ کہنا یہ ہے کہ مرد کے اندر عورت کا پورا وجود موجود ہے اور عورت کے ساتھ مرد کا پورا وجود رہتا ہے، جو رُخ غالب ہو جاتا ہے وہی خدخال نمایاں ہو جاتے ہیں۔

صنعتی کشش کا قانون بھی یہی ہے، مغلوب رُخ چونکہ ظاہر نہیں ہوا، اس لیے وہ اپنی کمی پوری کرنا چاہتا ہے۔ یعنی یہ کہ مرد کے اندر عورت کا چھپا ہوا رُخ اپنی تکمیل کے لیے عورت کے مکمل رُخ سے وابستہ ہونے کے لیے بے قرار ہوتا ہے اور عورت کے اندر چھپا ہوا مرد اپنی تکمیل کے لیے مرد کے سر ایا کو ہم آغوش کرنے میں بے تاب رہتا ہے۔

خون کے اندر ایک ایسا کثیف عنصر ہوتا ہے، یہ عنصر مسامت سے خارج ہوتا رہتا ہے اور جسم کے جن حصوں سے نگر اذ زیادہ ہوتا ہے وہاں عورت اور مرد میں بلا تخصیص یہ عنصر یا لون کی شکل اختیار کر لیتا ہے چونکہ یہ کثیف عنصر عورتوں کے اندر سے ایک خاص نظام کے تحت خارج ہو جاتا ہے اس لیے عورتوں کے چہرہ پر اذھی نہیں نکلتی لیکن اگر عورتوں کے

نظام میں خرابی یا کمی واقع ہو جائے تو ان کے چہرہ پر بھی داڑھی نکل آتی ہے۔ بعض خواتین کے جسم پر بال نکل آنے کی وجہ سے بھی اکثر شبہ ہوتی ہے۔ اگر یہ نظام یکسر منقطع ہو جائے اور عورتوں کے خیالات رہن سہن جذبات اور مشاغل مردوں جیسے ہو جائیں تو صوفی کی تبدیلی بھی واقع ہو سکتی ہے کوئی عورت مرد کے روپ میں جلوہ گرہوتی ہے اور کوئی مرد عورت کا جسم بن جاتا ہے۔



سوال: سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے۔ مومن کی فراست سے ڈرو کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے آپ سے درخواست ہے کہ روحانی نقطہ نظر سے اس حدیث کی تشریح فرمادیں۔

جواب: روح اور روحانی علم کیا ہے؟

لفظ روحانی کے اگر معنی کیے جائیں تو وہ لفظ کافی ہیں ”نور باطن۔“

نور باطن سے ضمیر کی روشنی مراد ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ نور باطن کیا ہے۔ یہ نام ہے ایسے ضمیر کا جس میں آلائش قطعی نہیں ہوتی۔ یہاں سمجھنے کے لیے مثال کے طور پر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ایک قسم کا ایکس رے (روشنی) ہے کہ جس چیز پر پڑتا ہے اس کے خدو خال کو اور ہر اس چیز کو جو چھپی ہوتی ہے، نمایاں کر دیتا ہے۔

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد گرامی ہے:

”مومن کی فراست سے ڈرو کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔“

یہ فراست کسی کتاب کے مطالعہ سے حاصل نہیں ہوتی بلکہ اس کا تعلق فکر سے ہے اور قرآن پاک کے ارشاد کے مطابق یہ تفکر دماغ سے نہیں ضمیر سے حاصل ہوتا ہے۔ جب ایک مومن ضمیر کے اندر فکر کرتا ہے تو اس کے اندر ان تمام چیزوں کی تصویر بن جاتی ہے جس کے بارے میں وہ فکر کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں جگہ جگہ ارشاد فرمایا ہے کہ تفکر کرو.... یہ تفکر وہ ہے جس کا تعلق روح سے ہے!... ضمیر سے ہے!... یہ تفکر ہی ہے جو مومن کی صحیح رہنمائی کرتا ہے۔

قرآن میں تفکر کیا جانے تو یہ واضح ہوتا ہے کہ ایمان ہی دراصل وہ ضمیر ہے جو خالص و صاف ہے اور جو مومن کو یقین کے دائرے میں رکھتا ہے۔ لیکن یہی ایک لفظ ہے جس میں پوری کائنات آجاتی ہے۔ اگرچہ سمجھایا جاتا ہے کہ یہ لفظ جسم میں ہے، لیکن یہ لفظ جسم میں نہیں ہے۔

یہ روح کا مرکز ہے اور ہمیشہ جسم سے الگ رہتا ہے۔ جسم کا کوئی عضو اُسے چھو نہیں سکتا۔ یہی لفظ وہ روشنی ہے جو پھیل کر ساری کائنات کا احاطہ کر لیتی ہے اور تمام کائنات کو روشن اور منور کر دیتی ہے۔ یہ روشنی وہ روشنی نہیں جس کو دن کی روشنی کہا جاتا ہے بلکہ وہ حقیقت ہے جو ساری کائنات میں جاری و ساری ہے۔ اس کے ذریعے صحیح واردات و کیفیات مشاہدے میں آتی ہے اور اس کا علم جس انسان کو ودیعت کر دیا جاتا ہے وہ مصائب و آلام سے محفوظ اور مامون رہتا ہے اور مصائب و آلام میں گرفتار لوگ اس کے مشوروں سے اور اس کی دعاوں سے مستفید ہوتے ہیں۔



اس ماہ کے مضمین میں درویش سپاہی، ایک حقیقت پس پ یقین جسیں آتا، پاکستان سے کیا املا، غباروں کی امیرت، عشق حقیقی، یا جوج ماجوج، شان رحمت، برتھ اسٹون، مہدے لڈتک، ایک فن اور کئی فنکار، معتمد ادب، سنہری دور، گردے میں پتھری جبکہ قطار اور سلسلہ وار مضمین میں نور الہی، نور نبوت، آواز دوست، تاثرات، نئی روشنی، نفل مسراقب، شرح لوح شلم، آپ کے مسائل، تلاش اور کم سن مباد شامش تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر ”مہدے لڈتک“ آپ کی خدمت میں پیش کی جا رہی ہے۔

محمد سرور
شفقت

مہدے لڈتک

لفظ تعلیم عربی زبان کے لفظ ”علم“ سے مشتق ہے۔ علم کے معنی جاننے یا اذیت حاصل کرنے کے ہیں۔ علم سے مراد دانائی، شعور، چیتگی اور مضبوطی بھی ہے۔ چنانچہ تعلیم ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے افراد کو معلومات بہم پہنچا کر عقل و دانائی کی تربیت دی جاتی ہے اور ان کے شعور کو اجاگر کر کے ان کی شخصیت کو مضبوط بنایا جاتا ہے۔ یہ ایک معاشرتی علم ہے۔ جس میں معاشرہ کے باغیر افراد بچوں کو اپنا حاصل کردہ علم، عادات اور ایسی توہین عطا کرتے ہیں جن کی مدد سے وہ معاشرے میں اپنا صحیح مقام حاصل کر سکیں اور مستقبل کے مفید اور کار آمد شہری بن سکیں۔

انگریزی زبان میں تعلیم Education کہلاتی ہے۔ یہ لفظ لاطینی زبان کے لفظ Educare سے ماخوذ ہے جس کے معنی ہیں تربیت کرنا، نشوونما کرنا، کسی سمت رہنمائی کرنا۔ محنتی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا اور ان کو جلا بخشنا۔

اسلامی تصور تعلیم نہایت جامع و منفرد ہے۔ اسلامی تعلیم کا شخص، امتیاز، اسلامی انداز فکر و نظر اور اسلامی سیرت و کردار سے ہی قائم ہوتا ہے۔

حضور ﷺ پر جن کلمات رہنمائی سے وحی کا آغاز ہوا اس کا پہلا کلمہ ”اقرا“ (پڑھ) ہے اور پھر سیکھنے اور سکھانے کی اہمیت انسان پر واضح کرنے کے لیے ارشاد فرمایا:

”خدا نے انسان کو وہ باتیں سکھائیں جنہیں وہ پہلے نہیں جانتا تھا۔“

یہ بات قرآن پاک میں بڑی وضاحت سے بیان کی گئی ہے کہ حضرت آدمؑ کی پیدائش کے فوراً بعد انہیں علم الاسماء کی تعلیم دی گئی۔

دیکھیے کس طرح انسان کو روز افزاں معلومات کے حصول کا شوق دلایا جا رہا ہے۔ معلم انسانیت ﷺ کو یہ خصوصی دعا سکھائی گئی۔

ربِّ زدنی علماً

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ علم ایک بہت بڑی نعمت ہے اور اس کے حصول کے لیے آپ کو خصوصی دعائیں سکھائی گئیں اور تعلیم کو نبوت کا لازمی خاصہ قرار دیا اور اسی بدولت انبیاءؑ گوشرف واکرام کی فضیلت عطا فرمائی۔

”داؤد اور سلیمان کو ہم نے علم عطا کیا۔“

اسلام کے حقائق کو ثابت کرنے کے لیے علم ہی کو لازمی وابدی قرار دیا گیا۔

علم کی فضیلت و اہمیت کے متعلق ایک نہایت جامع حدیث مروی ہے۔ جسے حافظ ابن عبد اللہ نے اپنی کتاب فضل العلم میں بیان کیا ہے۔

علم حاصل کرو۔ اس کی مدد سے حق باطل میں تمیز کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

علم جنت کے راستے کو روشن کرتا ہے۔ جب ہمارا کوئی دوست نہیں ہوتا تو وہ ہمارا ساتھ دیتا ہے... وہ مصیبت کے وقت ہماری ڈھارس بندھاتا ہے۔ دشمنوں کے مقابلے میں ہمتیاری کا کام دیتا ہے اور دوستوں کے

درمیان زینت ہے۔ اس کی بدولت اللہ تعالیٰ تو مومن کو بلند مقام عطا کرتے ہیں اور ان کو نیک مشاغل کی طرف رہبری کا منصب سپرد کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان کے نقش قدم کی پیروی اور ان کے اعمال کی نقل کی جاتی ہے۔ ان کی رائے کو تسلیم کیا جاتا ہے اور ان کو عزت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔

یہ اسی تعلیم کا اثر تھا کہ اسلامی دنیا میں علمی تحقیق و تجسس کا ذوق و شوق سرعت کے ساتھ پھیلنا گیا اور فرزندان توحید نے علوم و فنون کے ان تمام ذرائع سے استفادہ کیا جو یونان و روم سے لے کر اقصائے چین تک کہیں بھی پائے جاتے تھے۔

قرآن کریم نے ایک طرف ”افلاہینظرون“ کا درس دے کر مشاہدے اور تجربے کی تاکید فرمائی۔ دوسری طرف ”افلاہیتفکرون“ کہہ کر غور و فکر کی تلقین کی۔ تو پھر چشم عالم نے دیکھا کہ ملت اسلامیہ نے تقریباً سات آٹھ صدیوں تک سیاسی فتوحات کے علاوہ علم و فن کے میدان میں بھی دنیا کی رہنمائی کے فرائض انجام دیے اور فکر و نظر دونوں کے استخراج سے جدید سائنس کی بنیاد رکھی۔

انہوں نے صرف اسی پر اکتفا نہیں کیا کہ اپنے پیشروؤں کی دریافت کردہ معلومات کو زندہ کریں اور آئندہ نسلوں تک پہنچائیں۔ بلکہ اپنے انکشافات کی بدولت ان میں بہت گراں قدر اور قابل لحاظ اضافے بھی کیے چنانچہ اہل مغرب کی نظروں سے ایک عرصے تک پوشیدہ رہنے کے بعد اب منظر عام پر آ رہے ہیں۔

”کتاب اور حکمت“ کی یہی تعلیم ہے۔ جس کی بدولت انسانوں کو یہ توفیق نصیب ہوئی کہ وہ اپنے نفس پر قابو رکھیں اور روحانی اور اخلاقی تربیت کے ذریعے رضائے الہی حاصل کر سکیں۔ دوسری طرف ان کو یہ

صلاحیت بھی حاصل ہوئی کہ وہ طبی کائنات کی قوتوں کو مسخر کر سکیں اور انہیں اپنے تصرف میں لائیں۔

چنانچہ قرآن حکیم میں ارشاد فرمایا گیا ہے:

”تمہارے لیے ان تمام اشیاء کو مسخر کر دیا گیا ہے کہ جو آسمانوں اور زمین میں ہیں۔ بے شک اس میں ان لوگوں کے لیے نشانیاں ہیں جو غور و فکر کرتے ہیں۔“

حضور سرور کائنات ﷺ نے علم کی فضیلت اور اہمیت واضح کرتے ہوئے اپنے پیروکاروں کو حکم دیا کہ طلب علم ایک فرض ہے اور فرض کی ادائیگی ہر شخص کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ فرمایا:

حصول علم ہر مسلمان مرد و عورت پر فرض ہے۔

ہجرت کے بعد مدینہ منورہ میں مسجد نبوی تعمیر ہوئی تو حضور ﷺ نے تعلیم و تربیت کا ایک مرکز اسی مسجد میں قائم کیا۔ جسے صفحہ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ عالم اسلام کی پہلی اقامتی یونیورسٹی Residential University تھی۔ جس میں معلم انسانیت ﷺ تعلیم کے ساتھ تربیت بھی کرتے تھے، وہ تربیت جو انسان کی اخلاقی اور ذہنی شخصیت کی تکمیل کے تمام اوصاف کو محض اس کی شخصی اغراض تک محدود نہ رکھے بلکہ معاشرتی

روابط میں اتحاد و یگانگت، نظم و ضبط، توازن و اعتدال اور امن و آسائش کی عادلانہ قدروں کی بجا آوری کا ذریعہ بنیں۔

مدینہ میں صفحہ واحد درگاہ نہ تھی۔ خود معلم انسانیت ﷺ کے زمانے میں یہاں کم از کم نو مسجدیں تھیں۔ ہر مسجد درگاہ کا کام بھی دیتی تھی۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ معلم انسانیت ﷺ نے دین کی تعلیم کے علاوہ نشان بازی، حیرامی، تقسیم ترکہ، ریاضی، مہادی، طب، علم ہیئت کے مطالعے پر بھی زور دیا۔

علم اور سیرت Residential Character Building اسلامی تعلیم کے دو لازمی عناصر ہیں۔ اسلامی تعلیم کے پانچ اجزاء

مسلم ہیں۔ اسلام سیرت سازی پر زیادہ زور دیتا ہے۔ تدریس: درس و تدریس کا عمل۔

تلقین: وعظ و نصیحت کے ذریعے عام مسلمانوں کی تربیت تربیت: اخلاقی حسنہ پیدا کرنا اور اخلاق رزیلہ سے بچانا۔ تادیب: آداب معاشرت سکھانا اور سلیقہ مندی پیدا کرنا۔

تدریس: مشق اور ریاضت۔ اس سے ظاہر ہوا کہ اسلام کی تعلیم تلقین بھی ہے اور تدریس بھی۔

یہ اخلاق و کردار سنوارنے کا عمل بھی ہے، پھر اس میں جسم کی چستی و پھرتی بھی شامل ہے۔ آداب و اطوار بھی اس کا حصہ ہے۔ گویا انتقال عمل کے ساتھ ساتھ اور بھی بہت سارے اجزاء شامل ہیں۔

حتیٰ کہ منصب خلافت ارضی کے تقاضے پورے کرنے کی صلاحیت بھی اسلامی تعلیم کا لازمی جز ہے۔ حق بات یہ ہے کہ اسلامی تعلیم اپنے اجزائے ترکیبی کی کیت اور کیفیت کے لحاظ سے دنیا کے ہر تصور تعلیم سے زیادہ جامع اور برتر ہے۔

علم کے بارے میں ایک نکتہ یہ ہے کہ علم نہ مکمل غیر جانبدار ہوتا ہے اور نہ مکمل معروضی۔ وہ وقت کے دھارے میں غسل کر کے ہی آگے پہنچتا ہے اور کسی تہذیب و ثقافت کا رنگ لیے ہوئے ہوتا ہے۔

مسلمان طالب علم پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ دیکھے علم کس سمت سے آرہا ہے اور کس نقطہ نظر اور کس رنگ Color Scheme کا نمائندہ ہے۔

تہذیب و تمدن کے چراغ علم سے روشن ہوتے ہیں اور یہی ان کی قوت و شوکت کا راز ہے۔ یورپی تہذیب کا غلبہ و استبداد علم و فن کا مہربان منت ہے۔

یہی وہ مقدس تعلیم تھی، جس نے مسلمانوں میں علم



ہلالے امر و خبر

احسن عظیم محامد

ماسکو کی مساجد میں
نمازیوں کے لیے جگہ
تنگ پڑ گئی

روس کے دارالحکومت ماسکو میں
رہائش پذیر اور روزگار کے لئے عارضی
طور پر مقیم مسلمانوں کی تعداد اس
وقت تیس لاکھ سے تجاوز کر چکی ہے۔

یورپ میں یہ مسلمانوں کا سب
سے بڑا شہر بن چکا ہے۔ یہاں مساجد
نمازیوں کی تعداد کے لحاظ سے بہت
تنگ محسوس ہونے لگی ہیں۔ یہی وجہ

ہے کہ اس سال کے ابتدائی مہینوں
کے دوران سخت سردی کے موسم میں
ماسکو کی قدیم ترین مسجد کے باہر بولشایا

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات.....

دیکھے جاسکتے ہیں۔

مشکل سے فٹ پاتھ سے گزر کر آگے
جاسکتے ہیں۔ ماسکو کی چاروں مساجد میں
تقریباً اسی قسم کے مناظر ہر جمعہ کو



تاتار شکایا سڑک پر
مسلمان برف کی سفید
چادر پر نماز جمعہ ادا
کرتے نظر آئے۔ اب
تو یہ معمول بن چکا
ہے جس کی وجہ سے
ٹریفک کو روکنا پڑتا ہے
اور مقامی افراد بڑی

کے اندر اندر دین و دنیا، حکمت و عمل، سائنس، طب اور
فلسفہ کے امام بن گئے۔

داعی اسلام نے دنیا کو چودہ سو سال پیشتر تین اہم
تصورات دیے، جو آج کی دنیا میں سنگ میل کی حیثیت
رکتے ہیں۔

Compulsory Education-1

علم حاصل کرنا ہر مرد و عورت پر فرض ہے۔

Universal Education-2

علم حاصل کرو خواہ تمہیں چین ہی کیوں نہ جانا
پڑے۔ حکمت مومن کی گمشدہ متاع ہے۔ جہاں سے ملے
لے لو۔

Life Long Education-3

مہد سے لہد تک علم حاصل کرو یعنی پنگوٹوں سے
لے کر قبر تک علم کا حصول جاری رہتا ہے۔



عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم
کرنے کے لیے مہزلیں ہر بل ٹیبلیٹ، سن ریز
ہر بل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل،
رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور
دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم
کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔
مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر
رابطہ کیجیے:

021-36604127

پڑھنے اور پڑھانے، سیکھنے اور سکھانے کا ایسا جذبہ پیدا کیا
کہ وہ ساری دنیا کے لیے فروغ علم کے داعی اور نقیب بن
گئے۔ علم و تہذیب کی قد بلین روشن کردیں جس قوم نے
بھی اسلام قبول کیا اس کو علمی ذوق بھی اسلام کے ساتھ
مل گیا۔ اس تحریک علم و تہذیب نے بڑی سرعت
کے ساتھ نو مسلم اقوام اور مفتوحہ ممالک کو متاثر کیا اور
مسلمانوں نے دنیا کے کونے کونے میں تحصیل علم کو اپنا
مقصد زندگی بنالیا کیونکہ وہ اس چیز پر ایمان رکھتے تھے
کہ حکمت کو اک گمشدہ لعل سمجھو
جہاں پاؤ اسے اپنا مال سمجھو
آج یورپ کو اعتراف ہے کہ یونانی علوم و فنون سے
اس کا تعارف رسول اللہ ﷺ ہی کی امت کے
توسط ہوا۔

انڈس میں جابٹیا کتب، مدرسے، دارالعلم اور بیت
الحکمت قائم ہوئے۔ جس میں اطراف و اکناف سے ہر
مذہب و ملت کے ہزار ہا طالبان فن تحصیل علم کے لیے
چلے آئے تھے۔ خود دنیا نے سیحت کا ایک پوپ مسلمان
کی معارف نواز جلسوں میں پرورش پاچکا تھا اور یورپ کی
بڑی بڑی درسگاہوں میں عربی زبان رائج تھی۔ ابن رشد
اور ابو العاص اندلسی فلسفے میں یورپ کے اولین معلم ہیں۔
ابن خلدون نے پروفیسر نکلسن کے بقول یورپ کو فلسفہ
تاریخ سمجھایا اور ڈاکٹر ڈیوڈ پیر کے نزدیک ابو موسیٰ جعفر
کو فی علم کیا کے لیے وہی کار نمایاں انجام دیا جو اس
زمانے میں پریگے اور لاداسلیے نے انجام دیا ہے۔ اس سلسلے
میں علامہ ابو معتز بلخی اور محمد ابن جابر البطنی جیسے ماہران
علم ہیئت، تاریخ حیوانات کے مشہور مصنف الامری اور
اس پایہ کے بیسیوں مسلمان علماء کے نام خصوصیت سے
قابل ذکر ہیں۔

دنیا نے دیکھ لیا کہ اونٹوں کے حدی خواں چند سالوں



کے لیے ہدف کے طور پر اپنانے کے حوالے سے بھی معروف ہے۔ اس حوالے سے پانچ جون کا دن مقرر کیا گیا۔ جب کار کے مالکان، سائیکل یا پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنے والوں کو پیدل چلنا ہوگا۔ اتفاق سے یہ

پانچ جون کا دن عالمی ماحولیاتی دن کے طور پر بھی منایا گیا۔

بھوٹان، چین اور بھارت کے مابین واقع ہے اور یہاں کی آبادی سات لاکھ نفوس پر مشتمل ہے۔

برطانیہ: مسلم اسکواڈس

طالبات کے لیے نیا یونیفارم

اسلام برطانیہ میں فروغ پانے والے مذاہب میں پہلے نمبر پر ہے اور اس کا اظہار زندگی کے ہر شعبے میں ہونے لگا ہے۔ حال ہی میں برطانیہ میں اسکواڈس میں شمولیت اختیار کرنے والی

کی اجازت دی جائے لیکن ہمارے مطالبات پر توجہ نہیں دی جارہی ہے جس کی وجہ سے لوگوں کو باہر بارش یا برف باری میں نماز ادا کرنا پڑتی ہے۔ قدیم مسجد کی اگرچہ تعمیر نو اور تزئین کی گئی ہے اس کے باوجود نمازیوں کی بڑی تعداد اس میں نہیں سہانی۔

بھوٹان: ہر منگل کو پیدل

چلنے کا دن مقرر

بھوٹان میں ہر منگل کے دن کو پیدل چلنے والوں کے دن کے طور پر منانے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ فیصلے کے

مسلمانوں کی جانب سے نئی مساجد کی تعمیر کے مطالبے کو نظر انداز کر رہے ہیں۔ ماسکو آنے والے نئی تارکین مسلمانوں کا تعلق وسطی ایشیا اور کاشیہ سے ہے جو اپنی غربت دور کرنے اور روزگار کی تلاش میں روس پہنچ رہے ہیں۔ ازبک، تاجک اور کرغیز کے لاکھوں نوجوانوں کو یہاں ملازمتیں اور نئی رہائش مل چکی ہے۔ ازبکستان سے آئے ہوئے ایک نوجوان تارک وطن الوغ بیگ نے بتایا کہ تارکین بڑی تعداد میں یہاں آتے ہیں اور خدا کا شکر ہے کہ ماسکو میں پہلے سے مساجد موجود ہیں جس کی وجہ سے ہمیں بہت زیادہ پریشانی نہیں اٹھانی پڑتی۔ تاہم ماسکو کی تاریخی تاتار مسجد کے امام حسن فخر الدیوف نے موجودہ سہولتوں کو ناکافی قرار دیتے ہوئے کہا کہ ہم نے حکام سے کہا ہے کہ ہمیں نئی مساجد کی تعمیر



مطابق اس روز تہنیت کے مرکز میں گلابوں کے دانگلے پر پابندی ہوگی۔ بھوٹان خام قومی مسرت (Gross National Happiness) کو ترقی

مسلمان طالبات کے لیے ایک نیا یونیفارم متعارف کرایا گیا ہے جو لباس سے متعلق اسلامی تعلیمات سے مطابقت رکھتا ہے۔ مسلمان طالبات اسکواڈس کے لیے تیار کیے جانے والے لباس میں لمبی آستینوں والی سیاہ قمیض اور سر ڈھانپنے کے لیے رومال کو شامل کیا گیا ہے، جسے عرف عام میں حجاب بھی کہا جاتا ہے۔ یہ لباس ایک ڈیزائنر سارہ ایلیزی نے تیار کیا ہے۔ مسلم طالبات کے لیے علیحدہ لباس ان کی تعداد میں اضافے کی وجہ سے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ برطانیہ میں اس وقت پانچ لاکھ طالبات اسکواڈس میں سے دو ہزار مسلمان ہیں۔

جاپان کی آبادی میں 14 سال تک کی عمر کے بچوں کی تعداد سولہ اعشاریہ چھ ملین ہے لیکن اس میں ہر سو سیکنڈ میں ایک کی کمی واقع ہو رہی ہے۔ ٹوکیو یونیورسٹی کے اکنامکس کے پروفیسر ہیروشی یوشیدا کا کہنا ہے کہ آبادی میں کمی کی یہ شرح برقرار رہی تو ہم پانچ مئی 3011ء کو بچوں کا دن منائیں گے، کیونکہ اس دن جاپان میں صرف ایک بچہ ہوگا

جاپانی قوم

ایک ہزار برس میں

دنیا سے مٹ جائے گی....؟

جاپان میں آبادی کی موجودہ شرح برقرار رہی تو ایک ہزار برس کے اندر جاپانی قوم دنیا سے نابود ہو جائے گی، ماہرین کا کہنا ہے کہ اس وقت

نوجوانین کی اوسط عمر 90 اعشاریہ 93 سال جبکہ مردوں کی اوسط عمر 84 اعشاریہ 19 سال تک پہنچ جائے گی۔ **عظیم آتش فشاں زیادہ قدیم نہیں!** آتش فشاں کے بارے میں جدید تحقیق سے واضح ہوا ہے کہ عظیم آتش فشاں کے تیز ہونے میں پرانے اندازوں سے کافی کم وقت لگتا ہے جو محض چند صدیاں ہے۔ ان بڑے آتش فشاں کو سائنسدانوں نے سوپر وولکانو کا نام دیا ہے۔ ان کے بارے میں پہلے یہ خیال تھا کہ ان کو لاکھوں سال لگ سکتے ہیں۔ ایسے بڑے آتش فشاں سے مواد نکل کر ہزاروں مربع کیلومیٹر پر پھیل سکتا ہے جو تاریخ انسانی میں دیکھے گئے کسی بھی آتش فشاں کے دھماکے سے سینکڑوں گنا بڑا ہوتا ہے۔ اس طرح کے دھماکوں میں اتنی کثیر مقدار میں مادے کے اخراج سے عالمی موسم پر دیرپا اثر پڑنا لازمی ہے جس کے سبب کئی سال تک موسم کا متاثر رہنا میں کمی نے معاملے کو مزید پیچیدہ بنا دیا ہے۔ اندازہ ہے کہ 2060ء میں



مطابق انڈونیشیا کے ٹوبا جمیل میں ستر ہزار سال قبل دھماکہ ہوا تھا اور اس سے دیرپا اثرات مرتب ہوئے تھے اور اس سے تقریباً تمام انسانی آبادی ختم ہو گئی تھی۔ ان بڑے آتش فشاں کے بننے کے بارے میں جو کچھ بھی معلومات ہیں ان کی بنیاد زرکن نامی

181

جولائی 2012ء



یہ ہے پاکستان

شوگران

شہری زندگی کی کشمکشوں، ٹریفک کے شور شرابے، موبائل فون کی مسلسل گھنٹیوں، ہر دم بڑھتے ذہنی تناؤ، مادیت پرستی کی دوڑ جیسے مسائل سے دور شوگران، جہاں جرائم نہ ہونے کے برابر ہیں، آپ کو فطرت کی قربت کا موقع فراہم کرتے ہوئے انجمنی خوشی سے روشناس کراتا ہے۔

کے ساتھ قدرت کی فیاضیوں اور اسکے اصل روپ کی شاخیں، خشک بھیگی دوپہروں میں زندگی کے پرکھ لیتی بولتی

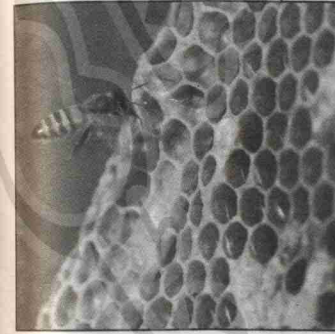


نمائش کرتے ہوئے ہمیں لگتا ہے جانے پر مجبور کر دیتے ہیں۔

وادی شوگران میں بلند و بالا آسمان چھوتے، سیاہوں سے ہم کلام ہوتے چیز اور دیودار کے درخت، ٹوٹیوں میں تھمپانی، نیلگوں بھیگے رنگ کی برساتی جھیلیں، بارش کے بعد چھیلے دنوں میں دیکتے باغیچے اور کھیریاں، ڈوہتا ہو خورشید اور گل تر، رنگ فشاں

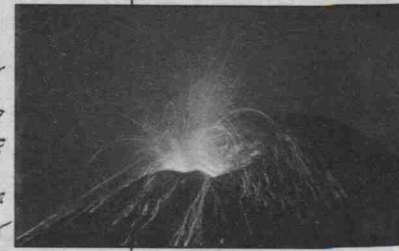
جولائی ۲۰۱۲ء

اہم ہیں کیونکہ دنیا میں اسی فیصد بادام وہاں پیدا ہوتے جو امریکہ میں زرعی شعبے کی سب سے اہم برآمد ہے۔ شہد کی کھیاں نہ رہی تو بادام بھی نہیں ہوں گے۔ فروری اور مارچ کے مہینوں میں فلوریڈا تک کی دور دراز ریاستوں سے اربوں شہد کی کھیاں کیلیفورنیا میں باداموں کے باغات میں پہنچائی جاتی ہیں تاکہ فصل کو کامیاب بنایا جاسکے۔



ہوائی میں سائنسدانوں کی جانب سے کیے گئے تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ یورانا می کیڑے نے وائرس پھیلا یا جس سے شہد کی کھیاں کے پر تباہ ہو گئے۔ یہ وائرس بعد میں شہد کی کھیاں کے خون میں پھیلا اور اس کا اثر سیدھے ان کے دماغ پر ہوا جس سے کھیاں مرنے لگیں۔

امریکہ میں کاروباری مقاصد کے لیے شہد کی کھیاں پالنے والے لوگ اس سے برح طرح متاثر ہوئے ہیں۔ امریکی ریاست کیلیفورنیا میں مقامی معیشت کے لیے شہد کی کھیاں بہت



مادے کے مطالعے پر مبنی ہے۔ اس میں ریڈیو ایکٹیو عناصر ہوتے ہیں اور ان کی عمر کا اندازہ انہی طریقوں سے کیا جاتا ہے جس سے ڈائنامو کی بڈوں کی عمر کا پتہ لگایا جاتا ہے یا جس کا آثار قدیمہ کے مطالعوں میں استعمال ہوتا دنیا سے شہد کی مکھیوں کا خاتمہ ہو رہا ہے؟ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ خون چوسنے والے ایک بائٹ (کیڑے) کی مدد سے ایک وائرس نے اس دنیا سے اربوں شہد کی کھیاں کو ختم کر دیا ہے۔

پاکستانی طالب علم کا اعزاز

مقابلہ ریاضی میں گولڈ میڈل جیت لیا



پاکستان کے ہونہار طالب علم موسیٰ فیروز نے عالمی مقابلہ ریاضی میں پہلی پوزیشن حاصل کر کے گولڈ میڈل حاصل کر لیا۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق تین ریاضی میں 100 ممالک کے 15 تعلق رکھنے والے 13 سالہ ہونہار حاصل کر کے گولڈ میڈل حاصل کر لیا۔ 13 سالہ موسیٰ فیروز کو آسٹریلیا میں گولڈ میڈل سے نوازا گیا۔

موسیٰ فیروز نے آن لائن مقابلے میں 100 ممالک کے 15 لاکھ طلبہ کو مات دی۔ پھالیہ کے رہائشی 13 سالہ طالب علم کو آسٹریلیا میں گولڈ میڈل سے نوازا گیا۔

اور چھ مارچ 2012ء کو ہونے والے آن لائن مقابلہ لاکھ سے زائد بچوں نے حصہ لیا۔ تحصیل پھالیہ سے طالب علم موسیٰ فیروز نے مقابلے میں پہلی پوزیشن حاصل کر کے گولڈ میڈل سے نوازا گیا۔

آس پاس بڑھ لیے، مکئی اور چاولوں کے کھیتوں کے درمیان بہتا دریائے کہنار (پہاڑی نہر) روایتی شان اور آب و تاب سے بہتا مکئی جگہ سڑک کنارے آکر ہمارے ساتھ گویا آنکھ بھولی کھیلنے لگتا ہے۔ ہم ایبٹ آباد سے 72 کلومیٹر دور واقع، بالا کوٹ تک گورنمنٹ ٹرانسپورٹ اور بائی ایس کے ذریعہ ہمہ وقت پہنچ سکتے ہیں۔



فائنٹائیں، گئے جنگلات کے وسط میں شاداب پھول بھرے میدان میں چہل قدمی، قدرتی طور اگنے والے پھولوں کی مدہوش کرتی مہکار، ہمارے ذوق بھال کی تسکین کی خاطر خدا کا بنا ہوا ایک لازوال خرید لگتے ہیں۔ یہ قدرت کے نگر خانہ کا انمول شاہکار، پاکستان کو خدا تعالیٰ کی عطا کردہ بہاؤں فیاضیوں میں سے ایک فطری حسن کا نمونہ ہے، جس کو بیان کرتے ہوئے الفاظ کا ذخیرہ بھی کم پڑ جاتا ہے۔ ”شو“ کا مطلب ہندو زبان میں ”خوبصورت“ اور گراں کے معنی ”گاؤں“ کے ہیں۔ یعنی ”خوشنما یادیدہ تریب گاؤں“

”شو“ مقامی زبان میں ”تند و تیز ہوا“ کو بھی کہا جاتا ہے۔ یعنی ایسا مقام جہاں تیز ہواؤں کا راج ہو اُسے شو گراں کہا جا سکتا ہے۔ کیوآئی یونین کونسل میں واقع شو گراں کی مقامی آبادی 250 گھروں پر مشتمل ہے اور کل ایک ہزار نفوس کے لگ بھگ ہو گی۔ مانسہرہ سے 50 کلومیٹر دور، بالا کوٹ، بندہ راسی کے سرشاری سے دوچار کرتے جنگلات سے گزر کر ڈیڑھ گھنٹے کے سفر کے بعد یہاں پہنچا جا سکتا ہے۔ بر فیلا دریائے نہار گڑھی حبیب اللہ کے مقام پر ہمارا مستقل، مسفر بن جاتا ہے۔ بالا کوٹ پہنچتے، پہنچتے ہر موڑ پر نئی پر تیس، نئی ترتیب، نئے مناظر اور نئے افق کے جلوے ہمیں حیران کرتے دکھائی دیتے ہیں۔

ماضی میں پہاڑی جنگلات کے درختوں کی منڈی کے طور پر ایک معروف مقام، بالا کوٹ سے 24 کلومیٹر دور ”شاہراہ وادی کاغان“ پر کیوآئی ایک ابھرتا ہوا مقام تھا جو زلزلہ سے یکسر صفحہ ہستی سے مٹ گیا۔ بالا کوٹ سے کیوآئی کا 24 کلومیٹر کا راستہ پہاڑوں کی تمام رگوں، مساموں سے جھانکتے سبزے، پتھروں کے سینوں سے جاری چشموں اور دھاروں کا ملاحظہ کرتے ہوئے گزرتا ہے۔ اسلام آباد سے مشرق میں 194 کلومیٹر دور واقع 1445 میٹر بلند بالا کوٹ سے کیوآئی تک کئی جگہ لینڈ سلائڈ سے بچتے بچاتے اب کیوآئی سے دائیں جانب اوپر جانے والی پائی سڑک پر مسلسل چڑھائی والے راستے پر گاڑن ہونا پڑتا ہے۔ ستواں اونچے دیو داروں کی گھنی خنک چھاؤں اور گہری منہ کھولے ڈراوٹی کھائیوں کے پُر کیف نظاروں سے بھر پور کیوآئی سے شو گراں تک سفر ایک جادو نگری کا سفر لگتا ہے، جو بلند وبالا چھتری اور پیچھے کی مانند پھیلے درختوں سے لبریز سرسبز ڈھلوانوں، سائیں سائیں کرتی تیز ہواؤں اور اُس کا طلسم توڑتے پہاڑی کالے کوئے کی کائیں کائیں، مسلسل بلند ہوتی ہوئی سڑک کے کنارے لاتعداد جنگلی پھولوں سے سج دھج کروچان اور نظروں کو خیرہ کرتے نظاروں سے مزین ہوتا ہے۔

جب صبح کے بعد سورج کی سنہری کرنیں پہاڑوں

کے بلند کناروں سے چھن چھن کر کسی سیال کی طرح بہتی نیچے وادیوں میں اترتی ہیں، ممکن ہے راستے میں خانہ بدوش گوجر (پاکوئندے) اپنے مختصر سامان والے گدھوں کو لیے، گھوڑوں کو ہنکاتے، بھیڑ بکریوں کے گلوں کے ہمراہ، سدھانے ہوئے کتوں کے حصار میں اپنے مکان بھرے سفروں کے مقدر ماپتے کسی بلند چراگاہ پر خبیے لگانے کی امید میں جوش و خروش کے ساتھ رواں دواں ہوتے ہیں، آپ کے راستے میں دیوار بن کر آئیں گے۔

کیوآئی سے 10 کلومیٹر پر مشتمل بلندی کے دل ولہا دینے والے گھاٹیوں اور کھائیوں سے بھر پور پریچ پہاڑی راستوں پر سفر طے کر کے ہم نسبتاً نشادہ وسیع میدانوں کی شکل کے مقام 2400 میٹر بلند (7750 فٹ مری کے برابر بلندی) شو گراں پہنچ جاتے ہیں۔

شو گراں تک یہ سفر شارٹ کٹ کے ذریعے بھی طے کیا جا سکتا ہے۔ لیکن غیر ضروری تھکاوٹ سے بچنے کے لیے اور اپنی توانائیوں کو مجتمع رکھنے کے لیے بہتر ہے کہ یہ سفر دستیاب ٹرانسپورٹ (جیپ یا ون) کے ذریعے ہی طے کیا جائے۔ شو گراں آنے کے لیے زیادہ مستعمل راستے بذریعہ جیپ براستہ گول، مانا منڈوس، بد گراں (کل 6 کلومیٹر آدھار استہ کچا ہے) اور براستہ ساگڑ اور لوگی ہیں۔ شو گراں آنے کے لیے جیپ، کوسٹر کا ذریعہ آمدورفت بھی آسانی دستیاب ہے۔ سیاحت کے عروج کے دور میں

ریٹ ہاؤس میں جگہ نہ ہونے کے باعث سیاح عموماً پانچ پارک ہوٹل کا رخ کر لیتے ہیں۔

نئی نئی تمام سہولیات سے مرصع عالی شان ریسٹورنٹ اور زلزلہ سے بچاؤ کے لیے جدید نئے انداز کی عمارتوں کے ساتھ کئی نئے ہوٹل سیاحوں کے قیام کو آرام دہ بنانے کی تگ و دو میں مصروف ہیں۔

شو گراں کے مشرق میں سری پانے اور مکڑا پہاڑ موجود ہیں۔ یہاں سے مغرب میں موٹی کا مصلیٰ اپنے جلوے دکھا کر باہمت سیاحوں کو اپنی چٹانوں پر کوبہ نوردی کی دعوت دے رہا ہے۔ شمال میں پیرنگ، مانا منڈوس، شنکیاری کے مقامات دیکھنے کو ملتے ہیں، جبکہ جنوب میں پر شکوت گھنا جنگل اپنی دھاک بٹھا رہا ہے۔ نواحی چراگاہوں اور سیاحت کے قابل مقامات میں سری پانے، مانا منڈوس، مانشی، درشی، شازان، شنکیاری ہٹ زیادہ معروف اور پرسکون ہیں۔ نواحی جنگلات میں مگری، مالکنڈی، جو اُس، لولائی، بیرنگ اور کھیتر اتنے گھٹے ہیں کہ دن کو بھی ان کی تہہ تک سورج کی روشنی نہیں پہنچ پاتی۔

شو گراں کے مغرب میں سٹران کے دیدنی نظارے دل موہ لیتے ہیں۔ درشی کا بن (جنگل) کئی رومانوی داستانوں سے اٹا پڑا ہے۔ جرید اور پارس میں اخروٹ اور دیار کی لکڑی پر ہنر مند بہت دیدہ زیب وڈورک کرتے ہیں۔ مینی نقیص وڈورک اور فرنیچر شو گراں میں سوویتیر اور تحائف



کی ڈکانوں سے بآسانی اور مناسب قیمت پر دستیاب ہیں۔ موسم گرما میں بھی یہاں رات بہت سرد ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ لحاف یا کپڑوں میں بھی شدید ٹھنڈ لگتی ہے۔ موسم برسات میں شوگران میں بہت زیادہ بارش پڑتی ہے اور یوں جگہ جگہ نت نئی جڑی بوٹیاں افزائش پکڑتی نظر آتی ہیں۔ کئی گنام اور کارآمد جڑی بوٹیوں کے علاوہ عام مقامی طور پر استعمال ہونے والی جڑی بوٹیاں موٹھی بالا بخار، گھوڑی، جبڑے (بخار کے لیے اکسیر)، سورگندہ، چوہہ، نیہہ، پتریس، ماہ، میخ (کمرود) کھٹ وغیرہ اہم ہیں۔ صبح کے دھندلکے میں باریک موڑوں پر سے گزرتے ہوئے کنڈ بنگلہ (2500 میٹر بلندی) کا منظر بہت دیدنی ہوتا ہے۔ شدن گلی تک اپنے سازوسامان کو لے جانے کے لیے گھوڑے کا انتظام بھی اشد ضروری ہے۔ شدن گلی سے آگے چاقو کی دھار کی مانند پہاڑوں پر چلتے چلتے ہم ”وادئ کاغان“ اور ”سیرن“ کا دو طرفہ نظارہ کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے ہمیں دونوں اطراف مقامی آبادی کی طرف سے لگائی جانے والی آگ سے واسطہ پڑ جائے جو وہ گھاس کو بارش ہونے سے قبل لگاتے ہیں تاکہ بارش کے بعد گھاس بہتر آگ سکے۔ شدن کاغان سے سیرن آنے جانے والوں کا ایک لازمی اسٹاپ ہے۔

کہا جاتا ہے کہ موٹی نام کا ایک چرواہا تھا جس نے اس پہاڑی پر نماز ادا کرنے کی ٹھانی تھی۔ آج بھی گوجر اس پہاڑی پر جا کر اپنے جانوروں کو اس قبر کی زیارت کراتے ہیں۔ یہاں سے ملکہ بریت اور بڑی بہک والی چوٹی کا سبز ڈھلوانوں کے پار نظارہ دل کو موہ لینے والا ہوتا ہے۔ بکھری چٹانوں سے ابھری سطح (500 میٹر لمبی) کے آخری کنارے پر پتھروں کے جھگٹھے پر کئی رنگ برنگے جھنڈے لہرا رہے ہوتے جو موٹی کا مصلیٰ کی چوٹی کا نشان منزل ہیں۔ اگر چشمہ نہ پہنچا تو موٹی کے مصلیٰ پر سورج

کی تیر شعاعوں میں سے الٹرا وائیٹ (اوپری بخش شعاعیں) آنکھوں کو بہت تکلیف دیتی ہیں۔ موٹی کا مصلیٰ ڈھیر پر اس اور ملکہ پر بت کی چوٹیاں شوگران سے نمایاں نظر آتی ہیں۔ موٹی کا مصلیٰ کے دامن میں نباتات سے بھرپور مقام شائزان بھی واقع ہے۔ موٹی کا مصلیٰ بچھی ہوئی ایک چوٹی ہے جو دور سے دیکھنے میں قبر کی مانند لگتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہیں بلند چوٹی پر کسی بزرگ کی قبر بھی ہے جس پر ایک چٹان سایہ قلعن بھی رہتی ہے۔ ٹریٹنگ کے شائقین میں مقبول عام، 13200 تا 13400 فٹ بلند برف میں اٹی مسطح چوٹی ”موٹی کا مصلیٰ“ بھی شوگران سے مغرب کی جانب پہاڑوں پر ہاشے کی مانند نمایاں دکھائی دیتی ہے اور اس کی چڑ اور دیوار کے درختوں سے لبریز ہریالی سے بھرپور ڈھلواناں میں سیاحوں کے لیے بہت پرکشش ہیں۔ ڈھلگہ سے 30 کلومیٹر دور اس چوٹی پر چڑھائی کے لیے تین نمایاں روٹ ذیل ہیں۔ اول شکیار شاہراہ قراقرم سے متصل، کنڈ بنگلہ (8200 فٹ بلند)، شہد پانی، شدن گلی (فارمٹ ریٹ ہاؤس بھی موجود ہے) ٹھنڈ گلی (ریٹ ہاؤس کے لیے معروف ہے)۔ دوئم، ڈاڈر، جبوڑی، سانچے (یہ نسبتاً آسان ہے) جبکہ سوئم، شائزان، مالیاں کے راستے سے ہے۔ مٹرا کی چوٹی بالا کوٹ سے مغرب میں واقع ہے۔ اس چوٹی کا نظارہ بھی شوگران سے ممکن ہے۔ اس چوٹی کے جنوب میں ”نالہ لونڈی“ واقع ہے۔ مٹرا کی مانند بچی ڈھلوانا میں لیے، زیریں کاغان میں منفرد، ”مٹرا“ پر چڑھائی کے لیے شوگران سے سیری کا مشکل سے پیدل ٹریک پر سفر کرتے ہوئے ہم مٹرا کے بیس کیمپ تک پہنچ سکتے ہیں۔ دو حصوں پر مشتمل برف میں پھنسی اس چوٹی پر جانا عام میدان سیاح کے لیے جوئے شیر لانے کے مترادف ہے کیونکہ بلندی بڑھنے کے ساتھ ساتھ آکسیجن کم ہوتی چلی

جاتی ہے۔ مٹرا چوٹی کو برسات کے موسم میں اس وقت سر کرنا کہ جب موسم دھندلا ہو اور گہرے بادل چھائے ہوں، خطرے سے خالی نہیں ہوتا۔ کیونکہ یہاں، بادلوں کے پھٹنے (Cloud burst) کے خطرات عموماً رہتے ہیں۔ بلندی پر بارش کے دوران بجلی کے چمکنے گرجنے کی آواز کمزور دل حضرات کا پتہ پانی کرنے کے لیے کافی ہے۔ یہاں غیظ و غضب کا بیکہ مختلف بادل باہم بلند آوازی کا مقابلہ کرتے نظر آتے ہیں۔ یہاں پر سردی کا مقابلہ صرف نواحی ڈھلوانوں پر جا بجا بکھری گذشتہ سال درختوں سے گری پٹی بڑی خشک ٹھنڈیوں کو ایک جگہ اکٹھا کر کے جلانے کے بعد ہی کیا جا سکتا ہے۔ شوگران سے ”گھوڑی“ تک 3 یوم کا ٹریک بھی کیا جا سکتا ہے۔ سری 8800 فٹ بلند ہے اور پائے کی بلندی 9500 فٹ تک ہے، ان خوبصورت چراگاہوں کے نواح سے گزر کر ہم 13700 فٹ بلند مٹرا کی چوٹی پر پہنچتے ہیں۔ مٹرا کی بلندی پکڑتی ڈھلوانوں پر ہمیں کئی سرخ گالوں والے چرواہوں سے ملاقات کا نادر موقع ملتا ہے جو ہماری ذہنی حالت (کہ ہم کیوں خود کو جو کھوں میں ڈال رہے ہیں) پر حیرت زدہ ہو کر ترس کھانے لگتے ہیں۔ مٹرا سے مزید 3 تا 2 یوم آگے کا ٹریک شہری شور سے دور دراز ہمیں فطرت کے قریب تر کر دیتا ہے۔ لیکن اس ٹریک کو سر کرنے کے لوازمات میں ایک تجربہ کار سفری راہنما ڈال ہے۔ بلندی پر کھانے کے لیے پیاز، ٹماٹیاں، سورج کی بالائے بنفشی شعاعوں سے بچاؤ کے لیے سن برن کریم اور کنار کی ٹوپی، ایشیاے خورد و نوش (اچھے ہونے انڈے، ڈیل روٹی، نمکو، کباب، چنے، اخروٹ، بادام، چیونگم پھل وغیرہ) چڑھائی چڑھنے کے لیے ایک چھڑی اور خیمہ جات اور چولہا زرد ضروری ہیں۔ وادی کاغان کی طرف ”نادی بنگلہ“ کا ریٹ ہاؤس

شہر نے اور موٹی کے مصلیٰ کی چڑھائی سے ہونے والی تھکاوٹ اتارنے کے لیے مثالی جگہ ہے۔ کیوٹی سے شمال مغرب میں واقع 13374 فٹ بلند موٹی کے مصلیٰ کے نواح میں کئی مرتبہ ہمارا سامنا بکریوں کی بدبو سے بھرپور قطار اندر قطار بکری والوں کے قافلے سے ہوتا اور ان کے مالک اپنی آوازوں سے شیٹیاں بجاتے ملتے ہیں تو ان پہاڑوں میں بھی زندگی کا احساس ہوتا ہے۔ نیچے آسمان پر عقابوں کے جوڑے ہمیں امن کی سلطنت میں بے جادغل اندازی پر گھورتے دکھائی دینے لگتے ہیں۔ کبھی کبھی دو دھیابرف کے سرکتے تودے، جھرنے اور آبشاریں اور طلوع آفتاب کے سنبہرے مناظر، شفق رنگ، بے امان حسن فطرت اس علاقے کی اہم خصوصیت ہے۔ سیاحوں کے لیے شوگران میں انواع و اقسام کی دلچسپیاں ہیں۔ گھڑ سواری، ہائیکنگ، پہاڑوں میں پیڈل چلانا، سرمایاں ایکسٹنگ، پرندوں کا مطالعہ کرنا، نباتات اور جڑی بوٹیوں کا ملاحظہ کرنا اور انہیں جمع کرنا، ہوٹلوں کی چھتوں پر بیٹھ کر دور برف پوش چوٹیوں کا رنگ کر دینے والا نظارہ کرنا، مقامی آبادی کے طرز زندگی کا بغور جائزہ لینا، جیب پر لٹک کر سفر کرنا، ڈھلوانوں پر ننگے پاؤں گھاس کے لمس کو محسوس کرنا، پھولوں کے شبنم کا نظارہ کرنا، سرد موسم میں دھوپ تلے سستانا، ابرو ہوا کے ساتھ ساتھ بہشت میں پیڈل سفر، مون سون بارشوں سے افزائش کرتی نباتات کے مظاہرہ دیکھنا، یہاں کی مقبول عام سرگرمیاں ثابت ہو سکتی ہیں۔ شہری زندگی کی کشمکشوں، ٹریفک کے شور شرابے، موبائل فون کی مسلسل گھنٹیوں، ہر دم بڑھتے ذہنی تناؤ، مادیت پرستی کی دوڑ جیسے مسائل سے دور شوگران، جہاں جرائم نہ ہونے کے برابر ہیں، آپ کو فطرت کی قربت کا موقع فراہم کرتے ہوئے انجانی خوشی سے روشناس کراتا ہے۔

میری پسندیدہ کتاب

جامع رول ماڈل

رسول اللہ ﷺ کی شخصیت کا ایک پہلو اور ہے، جس نے بہت سے غیر مسلموں کی توجہ اپنی جانب مبذول کروائی ہے۔ وہ یہ ہے کہ ماضی اور حال میں ایسے لوگ تو بے شمار ہوتے رہے ہیں جو کسی ایک شعبہ زندگی میں قیادت کر رہے ہوں اور کسی ایک شعبہ میں قیادت کے نتیجہ میں انہوں نے کامیابی حاصل کی ہو۔ لیکن ایسی مثال کوئی نہیں کہ ایک شخص نے بالکل شروع اور آغاز سے کسی نئی چیز کا تصور دیا ہو، نئے انقلاب کی نوید دی ہو، نیا وارث دیا ہو، زندگی کے ہر گوشے میں تبدیلی اور اصلاح کی نوید سنائی ہو، ایک بھرپور تبدیلی اور اصلاح کا پیمانہ دیا ہو، پھر اس بھرپور اصلاح اور تبدیلی کو اپنی زندگی ہی میں آٹھ سال کے قلیل عرصہ میں مکمل کر کے دکھایا ہو۔

(مدینہ منورہ سے باہر توسیع کا عمل سنہ 2 ہجری میں غزوہ بدر کے بعد شروع ہوا اور سنہ 9 ہجری میں تبوک کی مہم میں تکمیل کو پہنچا۔ سنہ 10ھ میں خطبہ بختہ الوداع کے ذریعہ اس تکمیل کا اعلان کر دیا گیا۔)

اور جو رول ماڈل دنیا کے سامنے پیش کیا ہو وہ زندگی کے ہر گوشے کے لیے اسی طرح سے معنویت رکھتا ہو جس طرح کی معنویت روز آغاز سے رکھتا تھا۔ سیرت مبارکہ کی یہ جامعیت ہی اس کو ایک انفرادیت عطا کرتی ہے۔ رسول اللہ ﷺ کی ذات گرامی کا ایک جامع رول ماڈل ہونا ایک ایسی منفرد چیز ہے جو دنیا میں کسی شخصیت کو حاصل نہیں ہے۔ ہمارا ایمان ہے کہ اللہ تعالیٰ کے بھیجے ہوئے تمام رسولوں کو یہ چیز حاصل تھی۔ لیکن آج ان کی نقلیات اور سیرت کے بارے میں معلومات محفوظ نہیں ہیں۔ اس لیے آج ان کی دستیاب سیرت کے حوالے سے آپ کہہ سکتے ہیں کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے علاوہ آج کوئی رول ماڈل موجود نہیں ہے۔

پھر تاریخ عالم اور خود مغربی مصنفین کے اعتراف کے مطابق تاریخ کا کامیاب ترین انسان اگر کوئی شخص کہلا سکتا ہے تو وہ رسول اللہ ﷺ کی ذات گرامی ہے۔ دنیا میں کوئی اور انسان اپنی کامیابی کی کمیت اور کیفیت، گہرائی اور گیرائی کے اعتبار سے حضور علیہ السلام کی نسبت ہزاروں حصے میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔ انسانی تاریخ کے دوسرے نامور اور کامیاب لوگوں کے اثرات یا تو کسی خاص علاقے تک محدود ہیں، یا کسی خاص دور تک محدود ہیں، یا کسی خاص فن اور کسی ایک امید تک محدود ہیں۔ ایسے اثرات جو ہر علاقے اور ہر قوم میں موجود ہوں، ہر زبان بولنے والوں

میں پائے جاتے ہوں، ہر تہذیب و تمدن اور ہر براعظم میں ہوں، زندگی کے ہر پہلو میں ہوں، ایسی مثال سیدنا حضور علیہ السلام کے علاوہ کوئی اور موجود نہیں ہے۔ اسی لیے انصاف پسند مشرقی اور مغربی مصنفین رسول اللہ کو تاریخ اسلامی کی منفرد ترین شخصیت کہتے ہیں جو انسانی تاریخ پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوئے۔

(انقباس: محاضرات سیرت۔ ڈاکٹر محمود احمد غازی، مرسلمہ: محمد سلیم شاہد۔ کراچی)

دمشق کے بازارِ حمید یہ میں

جامع دمشق، سلطان زنگی اور سلطان ایوبی کے ملحقہ مزارات کے بعد ہم ذرا آگے چلے تو سوق الحمیدیہ سامنے تھا۔ یہ دمشق کا قدیم ترین بازار ہے جس کے بارے میں مشہور ہے کہ عہد صحابہ سے اسی طرح چلا آتا ہے۔ بلکہ بعض لوگ تو اسے عہد اسلام سے بھی پہلے بازنطینی دور کی طرف منسوب کرتے ہیں، یہ دنیا کے ان چند بازاروں میں سے ہے جو صدیوں سے اپنی قدیم جگہ پر قائم ہیں اور ان کے محل وقوع میں کوئی تغیر نہیں آیا۔ اس پر قدامت کے آثار اب بھی محسوس ہوتے ہیں، دکانوں نے جدید تمدن کی تھوڑی بہت اداس ضرور سیکھ لی ہیں، لیکن انداز وہی پرانا ہے۔ ایک مستطیل اور مقف بازار جس کے دونوں اطراف انواع و اقسام کی دکانوں کا طویل سلسلہ ہے، سڑک قدیم زمانہ کے لحاظ سے خاصی کشادہ ہے، لیکن جتنی دونوں طرف دکانیں ہیں، اتنے ہی دکانوں کے سامنے تھڑے لگے ہوئے ہیں، نتیجہ یہ ہے سڑک پر کھوسے سے کھوا اچھلتا ہے۔ شام کی ٹھنڈی اور نکالی چیزیں خریدنی ہوں تو وہ اسی بازار اور اس کی ملحقہ گلیوں میں دستیاب ہوں گی۔ جہاں سے گزرتے ہوئے عہدِ گلدشتہ کی بوئیاں قدم قدم پر مشام جاں کو متاثر کرتی ہیں اور جس کے درود پوار پر تاریخی واقعات کے ان دیکھے سامنے منڈلاتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔

سردی کا موسم تھا، اور شام کی ترکی کے بے ہونے سوئیٹر یہاں بہت اچھے اور بڑے سستے مل رہے تھے، شامی روپیہ لبر اکہلا تا ہے اور قیمت کے لحاظ سے ہمارے پاکستانی تقریباً برابر ہے، تمام سامنیوں نے یہاں سے سوئیٹر خریدے۔ اللہ تعالیٰ نے اہل شام کے مزاج میں نفاست اور لطافت کوٹ کوٹ کر بھر دی ہے۔ ان کی ہر چیز میں خوش مذاقی واضح نظر آتی ہے، سادگی کے ساتھ حسن ان کی فطرت میں داخل ہے۔ چنانچہ شام کی مصنوعات میں بھی یہ خوش مذاقی پورے طور پر نمایاں ہے۔

(انقباس: جہان دیدہ۔ مفتی تقی عثمانی، مرسلمہ: حلیہ کوثر۔ اسلام آباد)



کتاب زندگی کی بہترین دوست ہے، جو فتاری کو دنیا جہان کی سیر کراتی ہے، اس پر علم کے نئے نئے ذروا کرتی ہے، ذہن و فکر کو جہلا بخشتی ہے۔ بعض کتب ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا اثر ساری زندگی فتاری کے ذہن پر قائم رہتا ہے۔ اگر آپ کی بھی کوئی ایسی پسندیدہ کتاب ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے ان صفحات کے ذریعہ فتارین کو اپنی پسند سے آگاہ کر سکتے ہیں۔



اس ماہ کا بہتر یہ شعر

زمانہ دست بستہ ان کے کوچہ میں نظر آیا
مقدر سے جنہیں حاصل رہا شغل فقیرانہ
(مرسلہ: شاپین و سیم۔ سکھر)

اب محبت جھوٹ ہے اور عہد وفا تو بس
اک شغل بن کر رہ گیا ہے بے کار لوگوں کا
(مرسلہ: عالم خان۔ بہاولپور)

شغل بہتر ہے عشق بازی کا
کیا حقیقی و کیا مجازی کا
(مرسلہ: ثوبیہ اظہار۔ دہلی)

خوشبو سے مہکی ہوئی ہر شام جلا دی
لوگوں نے اسی شغل میں اک عمر گتوا دی
(مرسلہ: عاصم جان۔ پشاور)

بیگاری جنوں کو ہے سر پٹنے کا شغل
جب ہاتھ ٹوٹ جائیں تو پھر کیا کرے کوئی
(مرسلہ: نانمہ بتول۔ راولپنڈی)

اگست 2012ء کے اشعار کے لیے منتخب لفظ "شغل" ہے۔
قارئین اس لفظ پر مشتمل منتخب معیاری اشعار اس ماہ کی
آخری تاریخ تک ارسال کر دیں۔

غم ہستی سے چھٹکارا ملا ہے
شغل جب ہاتھ آیا شاعری کا
(مرسلہ: شرین ریاض۔ کراچی)

اگرچہ عشق میں آنت ہے اور بلا بھی ہے
ترا برا نہیں یہ شغل کچھ بھلا بھی ہے
(مرسلہ: سحر انیس۔ فیصل آباد)

کچھ شغل تب و تاب میں یوں ہی تو نہیں شغ
عاشق ہوئی نہ اب رخ روشن پہ کہیں شغ
(مرسلہ: رضوان علی۔ کراچی)

دل شکفتہ و نازک تھا فطرتا آزاد
ہزاروں شغل تھے فکرِ مال کار نہ تھی
(مرسلہ: احمد ندیم۔ کراچی)

زیبا نہیں جنوں کو گریباں دردی کا شغل
اچھا نہیں کسی کو جو رسوا کرے کوئی
(مرسلہ: اطہر نواز۔ پشاور)

پرانا ہے عدم یہ شغل ان کا
سدا باتوں میں بہلایا گیا ہوں
(مرسلہ: فرحان علی۔ سیالکوٹ)

کچھ نہ کچھ ہوتا ہے، ہر اک آدمی کا مشغلہ
شغل میری زندگی کا بس تمہاری یاد ہے
(مرسلہ: مظفر علی۔ کراچی)

ابھی تو شغل تمہارا ہے خود پرستی کا
مٹا دو کبر کو اور بے کسوں کی بات کرو
(مرسلہ: ریاض احمد۔ اسلام آباد)

اس شغل سے آنکھوں کو دم بھر جو نہیں فرصت
رونے میں وہ کیا ایسا آرام نظر آیا
(مرسلہ: رانا مجاہد۔ پشاور)

روحانی رائٹرز کلب



نوجوان کسی بھی قوم کا سرمایہ ہوتے ہیں۔
ہمارے ملک میں باصلاحیت نوجوانوں کی کمی نہیں
ہے۔ "روحانی بنگ رائٹرز کلب" کے زیر اہتمام ہم نئے لکھنے
والے نوجوانوں کو طبع تراوی، دلچسپ، بامقصد، معلوماتی، سائنسی اور روحانی مضامین یا کہانیاں لکھنے کی دعوت دیتے ہیں۔
قلم اٹھائیے اور اپنے خیالات کو قلم و کلام پر منتقل کر دیجئے۔ اپنی نگارشات کے ساتھ روحانی بنگ رائٹرز کلب کا نوٹن پُر
کر کے اپنے تعلیمی ادارے کے شاختی کارڈ کی فوٹو کاپی اور ایک عدد حالیہ پاسپورٹ سائز تصویر ارسال کریں۔ آپ کی
نگارشات ہمارے معیار پر پوری اتریں تو ہم روحانی ڈائجسٹ کے اوراق کی زینت بنائیں گے۔ مضامین
قابل اشاعت ہوں یا ناقابل اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جائے گا۔

اور تم کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے...

خضران سلیم

جب ذہن و دل پر چھائے ہوئے گرد و غبار چھتے ہیں
تو احساس ہوتا ہے کہ ہم کتنے بڑے دھوکے کی زندگی جی
رہے ہیں۔ ہمارا ہر لمحہ، ہر بل ایک فلکشن کی نظر ہو رہا ہے
اور ہم صرف ضرورت ضرورت پکارتے رہتے ہیں اور
ناشکرے بھی بنے رہتے ہیں۔ جب میں اپنے اندر کے
احساس سے عاری تھی تو مجھے کچھ نہیں نظر آتا تھا۔ صرف
لبی ظاہری زندگی کی ضرورتیں دکھائی دیتیں، پھر اچانک
ایسا وہاں ہر طرف نعمتیں نظر آنے لگیں اور جو سبق بچپن
سے پڑھائے جاتے ہیں وہ دھندلانے لگے۔ ان اسباق میں
تو چند خاص چیزوں کا شکر ادا کرنا سکھایا جاتا ہے۔ درحقیقت
شکر تو اتنا وسیع لفظ ہے کہ اس کا کھل حق ادا کرنا شاید

انسان کے بس کی بات نہیں۔ آپ غور کیجئے تو آپ کو اپنے
اگر گردے شکر نعمتیں نظر آجائیں گی۔
اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں ارشاد فرماتے ہیں:
"تم کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔"
اس ایک آیت میں موجود گہرائی کو ہم کتنا سمجھتے
ہیں.....؟ وہ قلم جس سے لکھا جاتا ہے۔ اس کے اندر
موجود روشنائی، یہ پینسل، اس کی لکڑی اور اس کے اندر
موجود سیاہی، یہ کاغذ یہ سب نعمت ہیں اور ہم کسی ایک چیز
کا شکر ادا نہیں کرتے اور نہ کر سکتے ہیں۔
ہم اگر اپنے رب کریم کی نعمتوں کا شکر ادا کرنے
بیٹھیں تو زندگی کے تمام ماہ و سال شب و روز بلکہ پوری
زندگی کم پڑ جائے گی۔ زندگی تمام ہو جائے گی پر ہم اپنے
رب کی نعمتوں کا شکر ادا نہیں کر پائیں گے۔
ہم زندگی کے معمولات میں اتنے مگن ہوتے ہیں کہ
نعمتوں کا احساس ختم ہوتا جاتا ہے۔

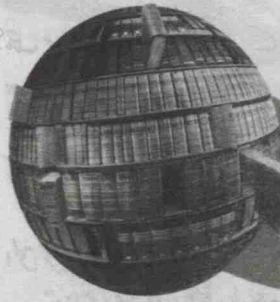
رفتہ انصاری

بچے جب دو یا تین سال کی عمر کو پہنچتے ہیں تو والدین اپنی استطاعت کے مطابق اس کی تعلیم کی طرف توجہ دیتے ہیں اور اسے بہتر اسکول میں داخلہ دلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ نہیں چاہتے کہ اس سلسلے میں کوئی کمی رہ جائے۔ والدین بچوں کی تعلیمی سرگرمیوں پر نظر رکھتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ ان کے بچے نے اچھی طرح سبق یاد کیا یا نہیں۔ جو اب نفی میں ہو تو اسکی وجوہات تلاش کرتے ہیں۔ انہیں دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔ بچے کی مدد و ہمت افزائی، حسن سلوک، رفاقت، بھرپور توجہ، یہ ایسے ٹولز ہیں جن سے وہ اپنی اولاد کو ایک پختہ سے ہیرے کی طرح تراش لیتے ہیں۔ ایسا طالب علم جہاں اسکول میں اساتذہ کی نگرانی میں چار پانچ گھنٹے گزارتا ہے وہیں بقیہ اٹیس میں گھنٹے اپنے والدین کی سرپرستی میں رہتا ہے۔ اس بات کو سمجھنے والے والدین اس کی تربیت میں کوئی کسر باقی نہیں چھوڑتے۔ اسکول میں تعلیم اور گھر میں تربیت کے تمام مواقع مہیا ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس والدین کا ایک بڑا طبقہ ایسا بھی ہے جو اپنے بچے کو اسکول میں داخلہ دلا کر اپنے آپ کو اس کی تعلیمی ذمہ داریوں سے بری سمجھتا ہے۔ ان کے خیال میں بچے کی تعلیم و تربیت کی تمام ذمہ داری اساتذہ کی ہے۔ تعلیمی سال کے شروع میں ایک جماعت سے دوسری جماعت میں داخلہ دلا کر اور اس کلاس کی درسی کتابیں اور کتابیاں مہیا کر کے اس کے تعلیمی حقوق سے دست بردار ہو گئے ہیں اور انہوں نے گویا بچے پر احسان عظیم کر دیا۔ پھر سال بھر اسکول کے اوقات کے بعد بچے کی سرگرمیوں کی نگرانی کی وہ بالکل ضرورت

محسوس نہیں کرتے۔ انہیں صرف یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان کا بچہ فلاں اسکول میں صبح سے دوپہر تک تعلیم حاصل کرتا ہے۔ بعض والدین کو اپنے بچے کے کلاس، سیکشن، رول نمبر اور کلاس ٹیچر کا بھی علم نہیں ہوتا۔ سرپرستوں کی میٹنگ جو اسکول اور کالجوں میں طلباء کی تعلیمی ترقی سے والدین کو آگاہ کرنے کے لیے طلب کی جاتی ہے، اکثر اس میں ان والدین کی حاضری دس فیصد سے زیادہ نہیں ہوتی۔ والدین کی دونوں قسمیں ہمارے سماج میں موجود ہیں اور ان کے برتاؤ کے دور رس اثرات طلباء کی پوری زندگی پر پڑتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ وہ بچے جو اسکول کی چند گھنٹوں کے بعد والدین کی سرپرستی میں رہتا ہے، یقیناً اس پر اس کے گھر کے افراد، ماحول، سماج اور ارد گرد جاری سرگرمیوں کے زبردست اثرات پڑتے ہیں۔

حساس اور ذمہ دار والدین اپنے بچوں کو صحت مند ماحول اور تعلیمی و تربیتی فضا مہیا کرتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو یہ احساس دلاتے ہیں کہ وہ ایک دوست کی طرح ان کی ہر مشکل آسان کرنے والے ہیں۔ ایسے بچوں میں خود اعتمادی، تعلیم سے دلچسپی، اور ایک دوسرے سے آگے بڑھ کر کامیاب ہونے کا شوق پورے شباب پر ہوتا ہے۔

اسکول کا ماحول مناسب نہ ہو اور اساتذہ کرام طلباء کے اندر تعلیمی روح پھونکنے کے جذبے سے خالی ہوں تو نسل در نسل بچوں کا مستقبل تباہ ہونے بغیر نہ رہے گا۔ ان حالات میں ایک ایسا معاشرہ وجود میں آئے گا، جو تعلیمی ادارے موجود ہونے کے باوجود تعلیمی پسماندگی کا شکار ہوگا۔ والدین سے گزارش ہے کہ وہ اپنے ”گھر“ پر بچوں کے لیے اسکول کے اوقات کے بعد کی تربیت گاہ ہے، خصوصی توجہ دیں۔ بچوں کی روزانہ تعلیمی سرگرمیوں پر نظر رکھیں۔ تعلیمی معاملات میں بھی ان کی بھرپور مدد کریں۔ ان کے دوست اور معاون بنیں۔



گورنمنٹ کی ذمہ داریاں

تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں....

حمد کردگار

(مجموعہ حمد و مناجات)



مصنف: طاہر سلطانی
ناشر: جہان حمد پبلی کیشنز
نوٹیشن سینٹر، دوسری منزل،
کرہ نمبر 19
اردو بازار۔ کراچی
صفحات: 192
قیمت: 150

طاہر سلطانی! حمد و نعت گوئی اور حمد و نعت خوانی کے فن کو عام کرنے کے سلسلے میں کی جانے والی کوششوں کے حوالے سے علمی و ادبی حلقوں میں اپنی ایک قابل قدر ہے۔ ”حمد کردگار“ طاہر سلطانی کا تازہ ترین مجموعہ حمد ہے۔ انہوں نے اس مجموعے کو حمد و مناجات سے مزین کیا ہے۔ اس مجموعے میں شامل حمد اور مناجات میں بندگی کا قرینہ نمایاں نظر آتا ہے۔ طاہر سلطانی کے بہت سے اشعار میں تصوف کا رنگ بھی نمایاں محسوس ہوتا ہے۔ کتاب کا مقدمہ اعظم سحمن بیخ آبادی نے تحریر کیا ہے۔ وہ ایک جگہ تحریر کرتے ہیں کہ قرآن حکیم میں جگہ

جگہ دعا اور استغاثہ ملتا ہے۔ شاعر موصوف اس حقیقت کو پیش نظر رکھتے ہیں اور حمد و ثناء کے ساتھ ساتھ دعا بھی کرتے ہیں۔ ایمان و ایقان میں استقامت کے لیے گزارش کرنا بھی ان کا اشعار ہے۔ مثال

مجھ کو ایمان کی دولت سے تو نگر کر دے
خیر کی راہ چلوں، دور ہر اک شر کر دے
ہر اک شر سے میرے وطن کو بچانا
رہے سب، بلاؤں سے یہ دور یا رب
راہ حق پر ہم کو، چلا کر
اپنا عرفان ہم کو عطا کر
غیر کے آگے ہاتھ نہ پھیلا، اس کی دے تو توفیق
میری زیاں پر، یہ ہی دعا ہے اے میرے رزاق
کتاب کی طباعت و کتابت عمدہ ہے اور جلد شایع کی گئی۔

فیوض گمدیہ!

تحقیق و تالیف: خواجہ اظہار الحق مسعود شاہ
ناشر: بلنگیہ پبلی کیشنز۔
حلقہ علی پور، ایچ بلاک۔ اوکاڑہ
صفحات: 318
قیمت: 500 روپے
زیر تبصرہ کتاب میں چشتیہ سلسلہ کے ایک بزرگ بابا

میں سے دو سو (200) انہیں ادھار دیئے۔

ہاں تو میں بیگم فرید کے ہاں پہنچے۔ بڑے تباہ سے ملیں۔ بہت بدل چکی ہیں۔ جوانی میں مسز فرید کہلاتی تھیں، اب تو بالکل ہی رہ گئی ہیں۔ ایک تو بے چاری پہلے ہی اکہرے بدن کی ہیں، اس پر طرح طرح کی فکر۔ گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر اٹھتی ہیں۔ کہنے لگیں اگلے ہفتے برخوردار نعیم کا عقیدہ ہے اور اس سے اگلی جمعرات کو نور چشمی بتول سلمبا کی رخصت ہوگی، ضرور آتا۔

میں نے ہامی بھرتی اور مکان کے متعلق ان سے آخری جواب مانگا۔ پہلے کی طرح چٹا چٹا پناہ بائیں نہیں کرتیں۔ آواز میں بھی وہ کراہت نہیں رہا۔ انہیں تو یہ بتول کے لے بیٹھ گئی۔ عمر کا بھی تقاضا ہے۔ سوچ رہی ہوں جاؤں یا نہ جاؤں۔ دو ڈھائی سو خرچ ہو جائیں گے۔ نیا جوڑا سلوانا ہوگا۔ ویسے تو سردیوں کے لیے سارے کپڑے نئے بنوانے پڑیں گے۔ پچھلے سال کے کپڑے اتنے تنگ ہو چکے ہیں کہ بالکل نہیں آتے۔

آپ بار بار سیر اور ورزش کو کہتے ہیں، بھلا اس عمر میں مستانوں کی طرح سیر کرتی ہوئی اچھی لگوں گی۔ ورزش سے مجھے نفرت ہے۔ خودخواہ جسم کو تھکانا اور پھر پسینہ الگ۔ نہ آن تنگ کی ہے نہ خدا کرانے۔

کبھی کبھی میں زانہ کلب چلی جاتی ہوں، وہاں ہم سب بیٹھ کر ننگ کرتی ہیں۔ واپس آتے آتے اس قدر تھکان ہو جاتی ہے کہ بس۔

آپ ہنسنا کرتے ہیں کہ ننگ کرتے وقت عورتیں بائیں کیوں کرتی ہیں۔

اس لیے کہ کسی دھیان میں لگی رہیں۔

آپ نے خط میں جگہ جگہ شاعری کی ہے اور اٹلی سیدھی بائیں لکھی ہیں۔ ذرا سوچ لکھ لیا ہوتا کہ بچوں والے گھر میں خط جا رہا ہے۔ اب ہمارے وہ دن نہیں رہے کہ

عشق و شوق کی باتیں ایک دوسرے کو لکھیں۔ شادی کو پورے سات برس گزر چکے ہیں، خدا را ایسی باتیں آئندہ مت لکھیے۔ تو بہ تو بہ اگر کوئی بڑھ لے تو کیا کہے۔ ان دنوں میں فرسٹ ایڈ سیکھنے نہیں جاتی۔ ٹریڈنگ کے بعد کلاس کا امتحان ہوا تھا، آپ سن کر خوش ہوں گے کہ میں پاس ہو گئی۔

پچھلے ہفتے ایک عجیب واقعہ ہوا۔ بٹوکے لڑکے کو بخار چڑھا۔ بون چپ رہا تھا کہ چنے رکھو اور بھون لو۔ میں نے تھرما میٹر لگا یا تو نارمل سے بھی نیچے چلا گیا۔ پتہ نہیں کیا وجہ تھی۔ پھر گھڑی لے کر نبض گنے لگی۔ دفعتاً یوں محسوس ہوا جیسے لڑکے کا دل ٹھہر گیا ہو، کیونکہ نبض رک گئی تھی۔ بعد میں پتہ چلا کہ دراصل گھڑی بند ہو گئی تھی۔ یہ فرسٹ ایڈ بھی یونہی ہے۔ خودخواہ وقت ضائع کیا۔

ڈاکٹر میری سنوٹس کی کتاب ارسال ہے۔ اگر دکاندار واپس لے لے تو لوٹا دیتے۔ یہ باتیں بھلا ہم مشرق کے رہنے والوں کے لیے توھڑی ہیں۔ اس کی جگہ، ایک کتاب گھر کا حکیم کی بڑی تعریف سنی ہے۔ یہ بھیج دیجئے۔

چند ہی فلمیں دیکھیں، کافی پسند آئیں۔ ہیر و کا انتخاب بہت موزوں تھا۔ مونا تازہ، لمبے لمبے بال، کھوئی کھوئی نگاہیں، کھلے گلے کا کریم، گانے کا شوق، کسی کام کی بھی جلدی نہیں، فرصت ہی فرصت۔ آپ بہت یاد آئے۔ شادی سے پہلے میں آپ کو اسی روپ میں دیکھا کرتی تھی۔ کاش کہ آپ کے بھی لمبے لمبے بال ہوتے، ہر وقت کھوئی ہوئی نگاہوں سے خلا میں کتے رہتے، کھلے گلے کا کریم پہن کر گلشن میں گانے گایا کرتے۔ نہ یہ کم بخت دفتر کا کام ہوتا اور نہ ہر وقت کی مصروفیت لیکن خواب کہاں پورے ہوئے ہیں۔

ان فلموں میں ایک بات کھکتی ہے، ان میں عورتوں کی قوالی نہیں ہے۔ یہ فلم بناتے وقت نہ جانے ایسی اہم

بات کو کیوں نظر انداز کر دیتے ہیں۔ دوسرے یہ کہ گیت بے حد معمولی ہیں۔

مثلاً ایک گانا بھی ایسا نہیں ہے جس میں راجہ جی، مورے راجہ یا ہو راجہ، آتا ہو۔ یہ سادہ الفاظ گیت میں جان ڈال دیتے ہیں۔

ایک بہت ضروری بات آپ سے پوچھنا تھی۔ زینت بوانے شہر میں ڈال دیا ہے کہ آپ کے لفاظوں پر پتہ زانہ تحریر میں لکھا ہوا ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کے دفتر میں کوئی سیکرٹری یا ایسٹنو وغیرہ آگئی ہو اور آپ مصروفیت کی بنا پر اس سے پتہ لکھواتے ہوں۔

یہ لڑکی کس عمر کی ہے....؟

شکل و صورت کیسی ہے....؟

غالباً تنواری ہوگی....؟

اس کے متعلق مفصل طور پر لکھیے۔ اگر ہو سکے تو اس کی تصویر بھی بھیجیے۔

باقی سب خیریت ہے اور کیا لکھوں۔ بس بچے ہر وقت آپ کو یاد کرتے رہتے ہیں۔ اصغر پوچھتا ہے کہ ابا میری سائیکل کب بھیجیں گے۔ آپ نے آنے کے متعلق کچھ نہیں لکھا۔

اب تو نغمی کی بسم اللہ بھی قریب آچکی ہے۔ میری مانیے تو واپس یہیں تباد لہ کر لیجیے۔ بھاڑ میں جائے یہ ترقی اور ایسا مستقبل۔ توھڑی سی اور ترقی دے کر محکمے والے کہیں آپ کو اور ڈور نہ بھیج دیں۔

آپ بہت یاد آتے ہیں۔ ننھے کی جراثیم پھٹ چکی ہیں۔ ننھی کے پاس ایک بھی نیا فراک نہیں رہا۔ برا ہو پردیس کا۔ صورت دیکھنے کو ترس گئے ہیں۔ امی جان کی اونی چادر اور کمبلوں کا انتظار ہے۔

ہر وقت آپ انتظار رہتا ہے۔ آنکھیں دروازے پر لگی رہتی ہیں۔

صحن کا فرس جگہ جگہ سے اکھڑ رہا ہے۔ مانی کام نہیں کرتا۔ اس کی لڑکی اپنے خاوند کے ساتھ بھاگ گئی ہے۔

آتے وقت چند چیزیں ساتھ لائیں۔ بچوں کے جوتے اور گرم کوٹ، ننھے کی جراثیم اور ننھوپ، ننھی کی فراک، دو چمڑے کے صندوق، زینب بوا کے لیے اچھا سا تحفہ، ملی کے گلے میں باندھنے کے لیے ربن اور کتے کا خوبصورت سا کالر، کچھ سوہن حلوہ اور ننھی کا سوئیٹر۔

یہاں کی تازہ خبریں یہ ہیں کہ پھوپھی جان کی بھینس اللہ کو بیاری ہوئی۔ سب کو بڑا افسوس ہوا۔ اچھی بھلی تھی۔ دیکھتے دیکھتے ہی دم توڑ دیا۔

میں پرسہ دینے گئی تھی۔ تایا عظیم کالاکا کہیں بھاگ گیا ہے۔ احمد بچا کا جس بینک میں حساب تھا وہ بینک ٹیل ہو گیا ہے اور ہاں پھوپھی جان کی ساس جو اکثر بھئی بھئی باتیں کیا کرتی تھیں اب وہ بالکل باڈی ہو گئی ہیں۔ بقیہ خبریں اگلے خط میں لکھوں گی۔

سر تاج کو کنیز کا آداب۔ فقط

(ایک بابت بھول گئی۔ منی آرڈر پر مکان نمبر ضرور لکھنا کیجیے۔ اس طرح ڈاک جلدی مل جاتی ہے۔)

(”مزید حقتیں“ سے اقتباس)



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے

اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

رومانی ڈائجسٹ

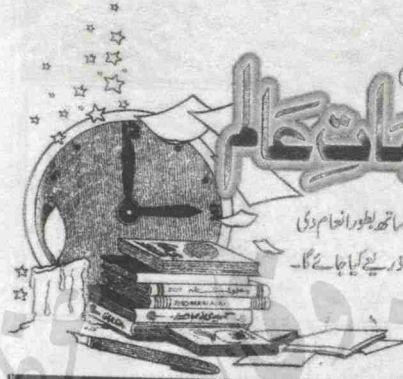
کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

درج ذیل معلومات میں سے درست جوابات منتخب کر کے خالی جگہ اور گوبن پُر کریں اور پورا صفحہ ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی آخری تاریخ تک ارسال کریں۔ اگر آپ کے جوابات درست ہوئے تو آپ کو معروف

روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آٹوگراف کے ساتھ بطور انعام دی جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔

معلومات عالم - روحانی ڈائجسٹ،

1-D, 1/7 ناظم آباد - کراچی 74600



معلومات عالم

1- بیت اللہ _____ میں واقع ہے۔

(مسجد نبویؐ.... مسجد الحرام.... مسجد اقصیٰ)

2- اسلام میں فضیلت کا معیار _____ ہے۔

(تقویٰ.... رنگ و نسل.... عقود و گزر)

3- حضرت _____ کے زمانے میں سمندر کی طوفان نے دنیا کو تہہ آب کر دیا تھا۔

(موسیٰ.... سلیمانؑ.... نوحؑ)

4- صلیبی جنگوں میں مسلمان سپہ سالار _____ تھے۔

(صلاح الدین ایوبی.... سکندر اعظم.... محمد بن قاسم)

5- شہاب نامہ _____ کی خود نوشت ہے۔

(میر تقی میر.... قدرت اللہ شہاب.... خواجہ حسن نظامی)

6- شاہر اور شیم پاکستان اور _____ کو آپس میں ملاتی ہے۔

(ہندوستان.... چین.... ایران)

7- انسانی جسم کا اسٹرکچر _____ کی وجہ سے متوازن رہتا ہے۔

(کھوپڑی.... ریڑھ کی ہڈی.... دل)

8- ڈولفن _____ مخلوق ہے۔

(سمندری.... صحرائی.... ہوائی)

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

”روشن راہیں“

ایک مرتبہ ایک شخص پیغمبر اسلام حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور اپنی ضرورت کے لیے سوال کیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ تو جوان اور تندرست ہے، تندرست کے لیے مانگنا مناسب نہیں۔ جو شخص اپنی روزی پیدا کرنے کے قابل ہو اس کے لیے سوال کرنا حرام ہے۔

یہ کہہ کر حضور ﷺ نے اس سے پوچھا کہ تیرے گھر میں کوئی چیز ہے....؟

سائل نے جواب دیا ایک کبیل اور ایک پیالہ.... حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جاؤ اور وہ دونوں چیزیں لے آؤ۔ وہ کبیل اور پیالہ لے آیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کبیل اور پیالہ کون خریدے گا....؟ ایک صاحب نے ایک درہم قیمت بتائی۔ لیکن حضور ﷺ نے اسے قبول نہ کیا۔ ایک دوسرے شخص نے دو درہم کے بدلے میں وہ چیزیں خرید لیں۔ آپ ﷺ نے اس سائل سے کہا کہ ایک درہم میں ضروری چیزیں لے کر گھر میں دے اور ایک درہم میں کلبازی خرید لائے۔ سائل نے کلبازی خریدی اور آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ تو حضور ﷺ نے اپنے مبارک ہاتھ سے کلبازی میں دستہ ٹھونک دیا اور فرمایا کہ جاؤ لکڑیاں کاٹ کر لاؤ اور بیچو۔ وہ شخص پندرہ دن تک لکڑیاں کاٹ کر فروخت کرتا رہا۔ پھر نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں حاضر ہوا۔ اس وقت اس کے پاس دس درہم تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس رقم کا کپڑا اور غلہ خرید لو اور آئندہ بھی اسی طرح سے ہی محنت کر کے روزی حاصل کرو کیونکہ یہ مانگنے سے بہتر ہے۔ (ابوداؤد، ترمذی، ابن ماجہ)

علم کی روشنی

ایک ہی کلاس میں پڑھتے تھے۔ عامر کو پڑھائی سے بالکل دلچسپی نہیں تھی

جسکے یاسر اپنی کلاس کا ذہین طالب علم تھا اور امتحان میں اچھے نمبروں سے پاس ہوتا تھا۔ عامر کے والد کا اچھا خاصا کاروبار تھا۔ پیسے کی فراوانی نے عامر کو مغرور بنا دیا تھا اور وہ دولت کو اس قدر اہمیت دینے لگا تھا کہ اس کی نظر میں تعلیم کی اہمیت تقریباً ختم ہو کر رہ گئی تھی۔ وقت گزرتا رہا اور دونوں میٹرک میں پہنچ گئے۔ میٹرک کا امتحان یاسر نے 95 نمبروں میں پاس کیا جبکہ عامر 50 گریڈ ہی حاصل کر پایا۔ اسکول سے نکلنے ہی سب ساتھی ایک دوسرے سے جدا ہو گئے۔ یاسر اپنے تعلیمی مراحل طے کرتا رہا اور ایم

مرسلہ: اقصیٰ حنیفہ کراچی

کا موقع دیں۔ میں ساری زندگی آپ کا احسان مند رہوں گا۔ یہ کہتے ہوئے اس کی آنکھیں جھپک گئیں۔ یاسر نے ایک نظر اس شخص کو دیکھا، جیسے کچھ پہچاننے کی کوشش کر رہا ہو۔ اس شخص کے بال بکھرے ہوئے اور ڈازھی برسی ہوئی تھی۔ اس نے میلے کچھ کپڑے پہن رکھے تھے اور چہرے سے مفلسی کے آثار نمایاں تھے۔ یاسر نے اسے غور سے دیکھا اور پھر چونک پڑا۔ اس کے منہ سے حیرانی کے عالم میں نکلا "ارے عامر... یہ تم ہو... اور یہ کیا حال بنا رکھا ہے...! آخر یہ سب کیا ہے؟" یاسر کے منہ سے

ایٹانام سن کر عامر چونک پڑا اور بولکھا گیا۔ وہ اپنے کلاس فیلو یاسر کو پہچان کر اپنی داستان سناتے لگا "یاسر تم نے ٹھیک پہچانا... میں عامر ہوں... حالات کا مارا ہوا... تم مجھے تعلیم کی اہمیت بتاتے ہوئے کہا کرتے تھے کہ علم کے حصول کے لیے ساری عمر سرگرم رہنا چاہیے لیکن میں دولت کے غرور میں تمہاری بات سن ہی نہ کر دیتا تھا۔ میں نے میٹرک کے بعد تعلیم کو خیر باد کہا اور اپنے والد کے کاروبار میں ہاتھ بٹاننا شروع کر دیا۔ پڑھائی سے تو میری

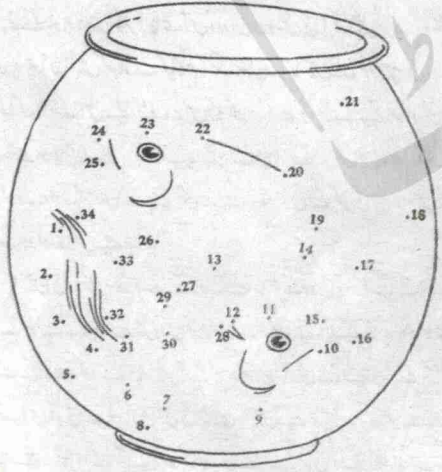


کو مثال رہنا چاہیے۔ ایک دن وہ اپنے طلبہ کو سمجھ دے کر کلاس سے باہر نکلا ہی تھا کہ ایک اچھے شخص اس کے سامنے آکھڑا ہوا اور بڑی عاجزی سے بولا "جناب میں میٹرک پاس ہوں۔ آپ کے کالج میں اگر کوئی نوکری ہو تو مجھے خدمت

یہ کہہ کر عامر چپ ہو گیا اس کی آنکھوں سے آنسو رواں تھے۔ یاسر نے اسے حوصلہ دیا اور اس کی ہمت بڑھائی۔ یاسر تدریس کے باعزت پیشے سے وابستہ تو تھا ہی، وہابی طور پر بھی قدرے مستحکم ہو چکا تھا۔ لہذا اس نے عامر کی مدد کرنے کا فیصلہ کیا اور اسے شام کے وقت اپنی ایکڑی میں کلرک کی نوکری دے دی۔ عامر فارغ وقت میں اپنے تعلیمی مراحل طے کرتا رہا۔ آخر ایک دن اپنی محنت سے پرائیویٹ ایم اے کا امتحان پاس کر لیا۔ اب وہ بھی نئی نسل کو اپنے علم کی روشنی سے منور کر رہا تھا۔ اس نے بھی یاسر کے ساتھ مل کر طلبہ کو پڑھانا شروع کر دیا تھا۔ یوں چراغ سے چراغ جلنے کا سلسلہ شروع ہو گیا تھا۔ اب عامر کے پاس ہمیشہ موجود رہنے والی دولت آگئی تھی۔



نقطے ملائیے اور رنگ بھریے



سکی۔ میرے پاس کوئی سفارش بھی نہ تھی جو میرے کام آسکتی۔ ان حالات نے مجھے محنت مزدوری کرنے پر مجبور کر دیا۔ یہ ایسے لمحات تھے جن کا میں تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔ میں نے اچھے حالات میں آنکھ کھولی تھی، میں خواب میں بھی ایسے بدترین حالات کا تصور نہیں کر سکتا تھا۔ پچھلے چھ برسوں سے میں ایسے ہی حالات کا شکار ہوں اور آج مجھے تعلیم کی اہمیت کا اندازہ ہو گیا ہے۔ تم ٹھیک کہتے تھے کہ علم ایک روشنی ہے جو نہ صرف اندر کے اندھیرے دور کرتی ہے بلکہ صحیح راستے کی طرف رہنمائی بھی کرتی ہے۔ میں نے اس سارے عرصے میں بہت مشکل حالات دیکھے ہیں اور اب میں جان گیا ہوں کہ پیسے ہی سے انسان بڑا آدمی

بطخ

بطخ ایک آبی پرندہ ہے جس کا سلسلہ راج ہنس تک پہنچتا ہے۔ بطخیں تازہ پانی کے دریاؤں اور جھیلوں میں ان کے کناروں پر رہتی ہیں۔ ان کی ٹانگیں چھوٹی،

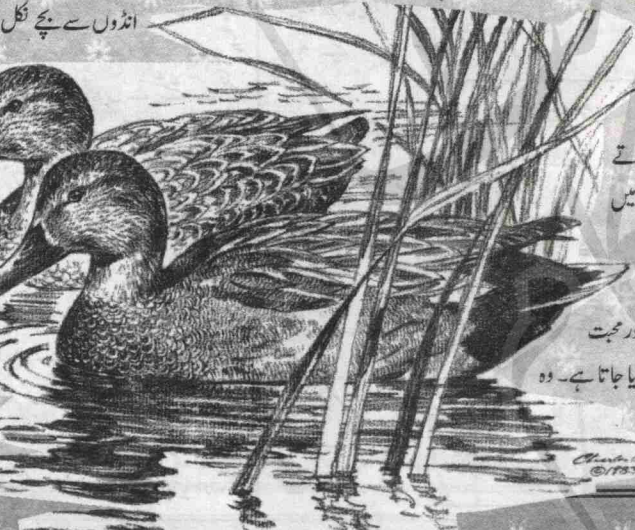


ان میں اتفاق اور محبت سے ساتھ رہنے کا جذبہ پایا جاتا ہے۔

بیروں پر کھال چڑھی ہوتی ہے تاکہ تیرنے میں آسانی رہے اور

چوچ چھٹی ہوتی ہے، جس سے وہ چھٹی اور اپنی دوسری غذا آسانی سے پکڑ سکتی ہے۔ آبی کڑے مکڑے اور چھوٹی پھلیاں بطخ کی معمولی غذا ہے۔ بطخوں کی دو خاص قسمیں ہیں۔ ایک وہ جو پانی کی سطح پر اپنی غذا تلاش کرتی ہیں اور دوسری وہ جو غوطہ کھا کر غذا کھاتی ہیں۔ بطخ کے جسم پر پردوں کی دو تہیں ہوتی ہیں۔ ایک تہہ تو ریشم جیسے چھوٹے بالوں کی ہوتی ہے جو اس کے جسم کو گرم رکھتی ہے۔ اور دوسری تہہ کے پر بڑے ہوتے ہیں۔ جن پر پانی نہیں ٹھہرتا۔ وہ ان کی مدد سے پرواز کرتی ہے۔

بطخ کی ذم کے نیچے ایک غدود سا ہوتا ہے جس سے کچھ پھانسی نکلتی رہتی ہے۔ بطخ اپنی چوچ سے یہ پھانسا مادہ اپنے پروں پر لٹتی رہتی ہے جس سے اس کے پردا اثریوں پر رہتے ہیں اور نیچے کے پر بھی خشک رہتے ہیں۔ بطخیں موسم گرما شالی علاقوں میں گزارتی ہیں، جہاں موسم سرد اور تر ہوتا ہے۔ سردیاں آتے ہی وہ جنوب کی طرف پرواز کرنے لگتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بر صغیر پاک و ہند میں سردیوں میں مرغابی کا شکار کھیلا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں بطخیں پالی بھی جاتی ہیں لیکن یہ گھریلو بطخیں اڑنے کے قابل نہیں رہتیں۔ موسم سرما میں بطخوں کے قافلے جنوب کا رخ کرتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ایک قافلہ اسی جگہ لوٹ کر آتا ہے جہاں اس نے پچھلا موسم سرما بسر کیا تھا۔ موسم بہار آتے ہی بطخوں کے یہ قافلے پھر شمال کی جانب پرواز کرنے لگتے ہیں۔ اکثر اوقات وہ اپنے پرانے دلدلی علاقوں میں ہی واپس چلے جاتے ہیں۔ وہیں کہیں گھاس کے اندر اپنا گنا گھرناتے ہیں۔ اس میں مادہ بطخ زیادہ حصہ لیتی ہے اور پانچ سے بارہ تک اڈے دیتی ہے۔ پھر وہ خود ہی انہیں سیتی ہے۔



تقریباً ایک ماہ میں ان آتے ہیں اور اسی وقت تیرنے لگتے ہیں۔ وہ اپنی غذا خود تلاش کرتے ہیں۔ تقریباً پانچ ہفتوں میں ان کے پر بھی نکل آتے ہیں اور وہ اڑنے لگتے ہیں۔ بطخوں میں اتفاق اور محبت سے ساتھ رہنے کا جذبہ پایا جاتا ہے۔ وہ

بقیہ صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجئے

کسی گاؤں میں دو کسان بھائی رہتے تھے۔ بڑے بھائی کا نام شہزاد تھا جو بہت امیر تھا۔ جبکہ چھوٹا بھائی یا سین بہت غریب تھا۔ شہزاد چھوٹے بھائی کی مدد تو کرتا لیکن اس کو برا بھلا بھی کہتا کہ تم کبھی بھی اچھی فصل نہیں اگا سکتے اور نہ کامیاب زندگی بسر کر سکتے ہو۔ لہذا تم شہر چلے جاؤ اور مزدوری کرو۔ کیونکہ تم اسی قابل ہو۔ روز روز کے طغوں سے تنگ آ کر یا سین شہر کی طرف روانہ ہو گیا۔ راستے میں اس نے دیکھا کہ ایک امیر آدمی اپنا گھر بنا رہا ہے۔ مگر جیسے ہی اس کے گھر کی آدھی دیوار بنتی تو یک دم گر جاتی۔ یا سین حیران کھڑا دیکھنے لگا۔ امیر آدمی نے کہا کہ ”میں تو اپنی قسمت کو رو رہا ہوں مگر تم یہاں کیا کر رہے ہو۔“ یا سین بولا کہ ”میں گاؤں سے تنگ آ کر شہر جا رہا ہوں تاکہ اپنے بھائی کی طرح زندگی گزار سکوں۔“ اس آدمی نے کہا ”جب تم کامیاب ہو کر لوٹو تو کسی سے یہ ضرور پوچھنا کہ جب میں دیوار بناتا ہوں تو یہ کیوں گر جاتی ہے۔“ یا سین نے اس سے وعدہ کر لیا اور منزل کی طرف چل پڑا۔ راستے میں اس نے ایک سیب کا درخت دیکھا جس پر سرخ سرخ سیب لگے ہوئے تھے۔ یا سین کو بھوک بھی بہت لگ رہی تھی۔ اس نے جھٹ سے ایک سیب کو توڑا اور کھایا تو وہ کڑوا تھا، دوسرا کھایا وہ بھی کڑوا نکلا۔ اتنے میں درخت کا مالک بھی آگیا۔ یا سین نے حیران ہو کر پوچھا کہ ”اس درخت کے سب ہی سیب اتنے کڑوے کیوں ہیں۔“ مالک نے افسردگی سے کہا کہ ”میں تو خود پریشان ہوں مگر تم کون ہو؟“ یا سین نے سارا ماجرا سنایا۔ بارش کے مالک نے کہا کہ ”تم یقیناً کامیاب لوٹو گے مگر کسی سے ضرور پوچھنا کہ میرے درخت کے سیب کڑوے کیوں ہوتے ہیں۔“ یا سین نے اس سے بھی وعدہ کر لیا اور آگے چل پڑا۔ راستے میں ایک ویران جنگل آگیا۔ اس نے دیکھا کہ ایک درویش درخت کے سامنے تلے سو رہا ہے اور ایک بندر انہیں تنگ کر رہا ہے۔ یا سین بندر کو بھگانے لگا تاکہ درویش سوتا رہے۔ بار بار بھگانے کے باوجود بندر پھر آ جاتا۔ اس دوران درویش کی آنکھ کھل گئی۔ درویش بہت خوش ہوئے۔ انہوں نے یا سین کا شکر یہ ادا کیا اور پوچھا کہ ”میں تمہارے کیا کام آسکتا ہوں۔“ یا سین نے فوراً بیسوں اور دیوار کا ذکر کر دیا۔ بیسوں کے بارے میں درویش نے کہا کہ ”سیب اس لیے کڑوے ہیں کیونکہ درخت کی جڑ کے نیچے سونا دفن ہے اگر درخت کا مالک وہ سونا کسی کو دے دے تو سیب میٹھے ہو جائیں گے۔“ جب یا سین نے دیوار کے متعلق پوچھا تو درویش نے کہا کہ ”اگر وہ اپنی بیٹی کی شادی شریف آدمی سے کر دے اور پھر اس سے پیسے بھی نہ مانگے تو پھر اس کے گھر کی دیوار مکمل ہو جائے گی۔“ پھر درویش نے کہا ”مجھو تم اب کامیاب ہو اور واپس چلے جاؤ۔“

یا سین کی واپسی پر درخت کے مالک سے ملاقات ہوئی تو درخت کے مالک نے اس سے اپنے سوال کے بارے میں پوچھا تو اس نے سونے کے بارے میں اس کو بتا دیا۔ درخت کے مالک نے کہا وہ سونا تم لو۔ یا سین نے آدھا سونا لے لیا اور آدھا درخت کے مالک کو دے دیا۔ پھر آگے بڑھا تو امیر آدمی نے اپنے گھر کے متعلق پوچھا تو اس نے ویسای کہا جیسا کہ درویش نے بتایا تھا۔ اس آدمی نے فوراً اپنی بیٹی کی شادی یا سین سے کر دی۔ کچھ عرصے بعد جب یا سین اپنے گاؤں پہنچا تو ہر طرف اس کے چرچے تھے۔ شہزاد نے آگے بڑھ کر جلدی سے اپنے بھائی کو گلے لگالیا۔ اب یا سین ایک خوش حال زندگی گزارنے لگا ہے۔

انعامی مقابلوں کے نتائج

مئی 2012ء کے درست جوابات

1. متر آن جمید کی سب سے چھوٹی سورہ "سورہ کوثر" ہے۔
2. محبزہ شق القمر "چاند کے دو ٹکڑے ہو جانے" کو کہتے ہیں۔
3. ابوالانبیاء "حضرت ابراہیم" کا لقب ہے۔
4. حواس خمسہ سے مراد "پانچ حواس" ہیں۔
5. حضرت خواجہ بندہ نواز گیسو دراز کا سزا "بھارت" میں واقع ہے۔
6. رقبہ کے لحاظ سے پاکستان کا سب سے بڑا صوبہ "بلوچستان" ہے۔
7. نیلا اور لال رنگ ملانے سے "جھانسی" رنگ بنتا ہے۔
8. "کچھوا" سب سے طویل العمر جانور ہے۔

مئی 2012ء کے شمارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹو گراف کے ساتھ ان کی ایک تصنیف حاصل کرنے والی خوش قسمت "نذبت ناز ولد غلام عواجمہ کراچی" قرار پائی ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ "نذبت ناز" کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔

آٹھ درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:-

کراچی: انعم ناز۔ احمد بلال۔ اسلم شیخ۔ ایتھہ الطہر۔ سیدہ علیا مسرور۔ سیدہ ثوبیہ ناز۔ عبدالقیوم۔ عماد علی۔ صابر پرویز۔ ضمیر حسن۔ طاہر علی۔ طاعت فروز۔ ظفر علی۔ عماد شریف۔ غضنفر علی۔ نواز حسین۔ کلیم احمد۔ یعنی حسین۔ **حیدرآباد:** بسمر شہزاد۔ طویا سین۔ محمد عماد۔ محمد یعقوب شاہد۔ محمد کلیم اللہ۔ نسیم احمد۔ نائلہ رمیز۔ **اسلام آباد:** کنول مسعود۔ محمد نواز علی۔ محسن جمیل۔ ناصر یامین۔ **لاہور:** اشرف علی۔ حسن سلیم۔ خواجہ جاوید حسن۔ نائلہ داؤد۔ **راولپنڈی:** انعم علیہ۔ راجید۔ ظہیر احمد۔ **سیالکوٹ:** خلیل حمید۔ فاطمہ رحیم۔ محمد حماد علی۔ محسن خان۔ **سکھر:** تابندہ شاہد۔ فاطمہ احمد۔

سات درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:-

کراچی: جاوید حیدر۔ داؤد علی۔ رحیم اللہ۔ شاہد محمود۔ ناصر علی۔ **حیدرآباد:** احمد بلال۔ انور حسین۔ انیلہ مسعود۔ یاسر ظہیر۔ ثمر مجید۔ جاوید حیدر۔ **لاہور:** حریم یادر۔ محمد عمیر۔ محسن علی۔ نوید اقبال۔ نائلہ نواز۔ **فیصل آباد:** محمد جاوید۔ محمد کامران۔ نمرہ شاہد۔ **راولپنڈی:** احمد بلال۔ عماد جمیل۔ عامر تیمور۔ فیصل علی۔ کاشان سلیم۔ **جہلم:** ایوب



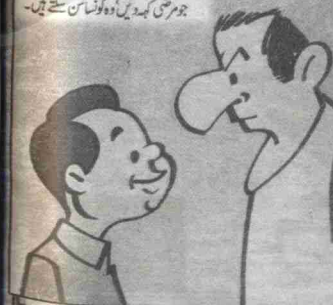
صاحب دو کوٹ پہن کر فرنیچر پالش کر رہے تھے۔ گرمی کا موسم تھا۔ پسینے میں بیٹھے ہوئے تھے، لیکن برابر کام میں لگے تھے۔

ان کے دوست نے پوچھا: آپ دو کوٹ گرمی میں کیوں پہننے ہوئے ہیں، کیا سردی لگ رہی ہے...؟
دوست: جی نہیں دیکھئے! ہدایت میں لکھا ہے کہ دو کوٹ ضروری ہیں۔

(مرسلہ: رضوان احمد۔ حیدرآباد)

😊

جو لوگ سن نہیں سکتے انہیں انگلش میں کیا کہتے ہیں؟
جو مرثی کہیں وہ کونساں سکتے ہیں۔



روحانی ڈائجسٹ

😊... ایک بے وقوف (دوسرے سے): آج میں نے ریلوے والوں کو بڑا دھوکہ دیا۔

دوسرے بے وقوف: وہ کیسے...؟

پہلا بے وقوف: میں نے واہسی کا ٹکٹ خرید لیا مگر واہسی نہیں گیا۔

(مرسلہ: نسیم خالد۔ لاہور)

😊... باپ (بیٹے سے): امتحان میں سوالات آسمان آئے تھے...؟

بیٹا: سوالات تو بہت آسمان تھے، مگر جوابات مشکل تھے۔

(مرسلہ: فیضان علی۔ کراچی)

😊... ڈاکٹر (نرس سے): وہ نیکوس مریض اب کس بات پر ناراض ہو رہا ہے...؟

نرس: اس بات پر کہ دو ایس ختم ہونے سے پہلے وہ صحت یاب ہو گیا ہے۔

(مرسلہ: سمد حسین۔ اسلام آباد)

😊... نیہا (اریبہ سے) تمہارا انگلش کا پرچہ کیسا ہوا...؟

اریبہ: بہت گندہ ہوا۔

نیہا: کیوں...؟

اریبہ: میری یادداشت کمزور ہو گئی ہے

نیہا: یاد کیسے ہوئے سوال بھول گئی تھیں...؟

😊... وہاں انہوں نے شیشے کے بسکٹ میں ایک ڈھانچہ دیکھا جس پر لکھا تھا

"1557 ق م"۔ یہ دیکھ کر ایک بے وقوف دوسرے سے بولا: ایسا لگتا ہے جیسے یہ بے چارہ ٹرک کے نیچے آکر اپنے ساتھ لے جانا

دوسرے نے جواب دیا: ہاں، اسی لیے تو ٹرک کا نمبر بھی لکھ دیا ہے۔

(مرسلہ: نمرہ)

😊... نوکر دوڑا دوڑا آیا اور مالک

(مرسلہ: دراجہار۔ کراچی)

😊... نوکر دوڑا دوڑا آیا اور مالک

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں
جذبہ خدمتِ خلق کے
تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج
کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

محفل مراقبہ



7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے
دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات
4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمہ جامع مسجد
سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت
کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ
خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا
نام، والدہ کا نام اور مقصد و تعاضیر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں
اللہ رحم و کرمیے نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد
کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

سید نواز علی۔ سیدہ بشرہ۔ سیدہ نسرین۔ سیف الرحمن۔ سیما جبین۔ سیما
سلیم۔ سیما سہم۔ سہی۔ شاہ زیب خان۔ شازیہ۔ شائستہ۔ شاہد۔ شاہدہ
ناز حسن۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شازہ۔ شائستہ ارم۔ شائستہ
اظفر۔ شائستہ ہاشمی۔ شازیہ۔ شازہ شیخ۔ شارق ہادون۔ شازیہ نوری۔
شازیہ قمر۔ شاہد حیدر۔ شاہدہ۔ شاہدہ ناز حسن۔ شاہدہ نسرین۔ شاہین
اقبال۔ شاہین بی بی۔ شاینہ پروین۔ شایب۔ شاینہ سلیم۔ شبنم۔
شیر درانی۔ شرمین کنول۔ شرمین منہاس۔ شریف۔ شعبان علی۔
شعیب۔ شفقت علی شاہ۔ شفیق۔ شکیلہ الیاس۔ شکیلہ بیگم۔ شکیلہ بیگم۔
شگفتہ جبین۔ شاکلہ سرور۔ شاکلہ کوثر۔ شمس الدین۔ شمس۔ ششاد۔
شمس۔ شمیم آرا شمیم۔ شہاب۔ شہباز جاوید۔ شہباز۔ شہزاد فاروق۔ شہزاد
احمد۔ شہزاد گل۔ شہزادہ علی اکبر۔ شہناز اختر۔ شہناز بی بی۔ شہناز خالد
مرحوم۔ شہناز محمود۔ شہناز طاہرہ۔ شہناز۔ شیخ عمران۔ صائمہ رضا۔ صائمہ
شاہ۔ صابر۔ صادق مرحوم۔ صبا۔ صباحت معراج۔ صباحت وحید۔
صدف۔ صدیق۔ صفیہ بیگم۔ صلاح الدین نجیب۔ صوبیہ۔ صوفی محمد
زمان۔ صیام۔ طاہر شمیم۔ طاہرہ۔ طاہرہ امبرین۔ طاہرہ۔ طیبہ شاہ۔
طلعت۔ ظفر شیخ۔ ظفر محمد خان۔ ظہیر احمد۔ ظہیر غفور۔ ظہیر بیگم۔
عائشہ حماد۔ عائشہ خان۔ عائشہ وہاب۔ عائشہ۔ عارف سعید احمد۔
عاصمہ۔ عاقل ندیم۔ عالم۔ عالیہ۔ عامر۔ عامر حسین۔ عامر رضوان۔
عامر شیخ۔ عباس۔ عبدالحق۔ عبدالحفیظ۔ عبدالحق۔

کراچی:۔ اسامہ خان۔ آسیہ۔ اشرف۔ آصف رحمن۔ آصف
ناز۔ افشائ عروج۔ افشائ رحیم۔ امیر بی بی۔ انیس فاطمہ۔ بابر۔ بتول۔
بشیر۔ بشری۔ بلال ظفر۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ پرویز جنید۔ سائمنہ۔ سانج۔
ساجد بی بی۔ ساجد حسین۔ سہیلہ کوثر۔ سحر۔ شرمین۔ شمیم۔
شمینہ احمد۔ شمیمہ ناز۔ شاہ گل۔ شانہ نور۔ جان عالم۔ جان محمد۔ جاوید
اقبال۔ جاوید احمد۔ جاوید محمود صدیقی۔ جعفر رضا۔ جلیل الدین
مرحوم۔ جملہ۔ جمیلہ اختر۔ جمیلہ زاہد۔ جمیلہ طاہرہ۔ جنت انور۔
جنید احمد۔ جہانگیر۔ چاند علی۔ حارث۔ حرا۔ حینہ۔ حکیم یوسف۔ حماد۔
حمیدہ۔ خاور احمد۔ خرم۔ خطیبہ۔ خلیق الزماں۔ خورشید بیگم۔ خوشنود۔
دانش سلیم۔ دانش و سیم۔ دانیال حسین۔ دانیال احمد۔ درخش۔ درمن
احمد۔ دلاور علی۔ دلشاد۔ ذکیہ۔ رحمت۔ رائمہ شاہ۔ راجدہ۔ راجہ۔
راحت۔ رامیل احمد۔ راجیلہ کشش۔ راشدہ۔ راشدہ عفت۔ رخصانہ
فراز۔ رخصانہ ندیم۔ رخشندہ نواب۔ رشیدہ۔ رشیدہ بیگم۔ رضوان۔
رضیہ بخاری خان۔ رقیہ۔ رشا۔ روبی جبین۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔
ریحانہ۔ زبیدہ خاتون۔ زینہ۔ زبیدہ نسیم۔ زہرہ خاتون۔ زہرہ خاتون۔
ذیشان۔ سحر شیخ۔ سدرہ فاطمہ۔ سدرہ۔ سعدیہ ارم۔ سلطنتہ سلمان
رفیع۔ سلمان۔ سملی پروین۔ سلیم۔ سلیمان۔ سیرا۔ سبح اللہ۔ سونیا۔
سہیلہ انور۔ سید ابن علی۔ سید احتشام علی۔ سید انار فاطمہ۔ سید خرم
دانش۔ سید رابعیہ۔ سید مستجاب فاطمہ۔ سید مسعود علی۔ سید نواز علی۔



کراچی: پروفیسر سحر انصاری، خواجہ رضی حیدر، صابر و سیم، ڈاکٹر جاوید منظر، کاشف حسین خانزادہ، راشد نور، حجاب عباسی، نزہت عباسی اور ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی حاضرین محفل سے مخاطب ہیں۔

حسین خانزادہ اور نزہت عباسی نے کلام پیش کیا۔ مجھے حاضرین محفل نے بہت سراہا اور کھل کر داد و تحسین کے پھول برسائے۔ محفل میں جو کلام پیش کیے گئے ان میں سے چند اشعار قارئین کی نظر:

سدا اپنی روش اہل زمانہ یاد رکھتے ہیں
حقیقت بھول جاتے ہیں فسانہ یاد رکھتے ہیں
ہمیں اندازہ رہتا ہے ہمیشہ دوست دشمن کا
نشانی یاد رکھتے ہیں نشانہ یاد رکھتے ہیں
(پروفیسر سحر انصاری)

پہلے دل سے مشاورت کر لیں اور پھر ہم مصالحت کر لیں
چاہتے ہیں جو حکمرانی آپ پہلے دل کو سلطنت کر لیں
(راشد نور)

کچھ رنگ اڑانے پڑتے ہیں کچھ خواب سجانے پڑتے ہیں
جب دھوپ مسلل سر پر ہو تو سائے بنانے پڑتے ہیں
(صابر و سیم)

عجب انداز سے موج بہار آئی گئی ہے
نہ ویرانی گئی دل کی نہ تنہائی گئی ہے
(خواجہ رضی حیدر)

ایڈیٹر ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے کہا کہ ”سلسلہ عظیمیہ تصوف کے ساتھ ساتھ علمی و ادبی سلسلہ بھی ہے۔ اولیاء کرام نے فروغ علم کے لیے شاعری کا بھی استعمال کیا ہے اور امام سلسلہ عظیمیہ حضور قلندر بابا اولیاء بھی اشعار کہتے تھے۔ رباعیات قلندر بابا اولیاء صلعم و عرفان کا سمندر ہیں۔ اس موقع پر آپ نے چند رباعیات قلندر بابا اولیاء بھی پیش کیں:

دنیا دنیائے ظلمات ہے ساری دنیا
کیا کہیے کہ ہے کیا یہ ہماری دنیا
مٹی کا کھلونا ہے ہماری تخلیق
مٹی کا کھلونا ہے یہ ساری دنیا

آپ نے مزید کہا کہ ”مشاعرہ ایک تہذیبی روایت ہے۔“

مشاعرہ کی صدارت ممتاز شاعر و نقاد پروفیسر سحر انصاری نے کی۔ آپ نے کہا ہے کہ ادب زندگی کا آئینہ ہے۔ ادب کے ذریعے اپنی تہذیبی اقدار کو زندہ رکھا جاسکتا ہے۔ اس مشاعرے کی نظامت کے فرائض راشد نور نے ادا کیے جبکہ پروفیسر سحر انصاری، خواجہ رضی حیدر، صابر و سیم، ڈاکٹر جاوید منظر، حجاب عباسی، کاشف

جولائی ۲۰۱۲ء

آفت

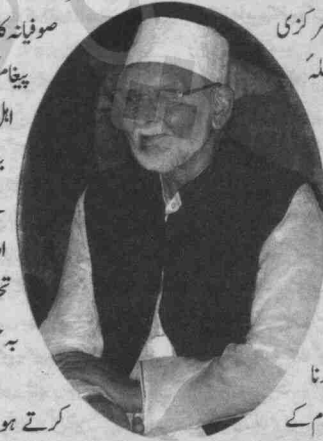
مرحمانہ جشن کی سیرگسوں پر مبنی روایتی

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام
محفل مشاعرہ

فروغ اور امن و سلامتی کے لیے اپنا کردار ہمیشہ سے ادا کرتے رہے ہیں۔ ان علوم کے فروغ کے لیے تقریروں اور تحریروں کے ساتھ ساتھ صوفیائے کرام نے صوفیانہ کلام اور شاعری کے ذریعہ بھی اس

پیغام کو عام فرمایا ہے۔ تحریک پاکستان میں اہل قلم کی تحلیقات نے مسلمانوں کو بیدار کرنے اور مطالبہ پاکستان کے لیے متحد کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کیا تھا۔ اگر ادیب و شاعر نہ ہوتے تو تحریک پاکستان کی تاریخ ہم تک حرف بہ حرف کیسے پہنچتی۔“

قبل ازیں خطبہ استقبالیہ پیش کرتے ہوئے روحانی ڈائجسٹ کے چیئرمین



27 مئی 2012ء اتوار کی شام مرکزی

مراقبہ ہال کے سرسبز لان میں سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام ایک محفل مشاعرہ کا انعقاد کیا گیا۔ اس محفل سے خطاب کرتے ہوئے سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے کہا کہ ”سلسلہ عظیمیہ روحانی اور علمی سلسلہ ہے۔ سلاسل طریقت سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے روحانی علوم کے

محفل مشاعرہ



قافلوں کی شکل میں پرواز کرتی ہیں اور دوران پرواز قافلے کی شکل V جیسی ہوتی ہے۔ ایک یاد دہانی ہے ہوتی ہیں اور باقی سب دو قطاروں میں پیچھے پیچھے اڑتی جاتی ہیں۔

بقیہ: رول ماڈل والد

روپوں، عادلوں، کردار چھوٹی چھوٹی باتوں کو محسوس کرتے ہیں۔ اب آپ غلطی کر رہے ہوں تو وہ سمجھ جاتے ہیں۔ بعض گھرانوں میں بچے بر ملا اظہار کر دیتے ہیں بعض گھرانوں میں بچے خاموشی اختیار کر کے گویا آپ کی عزت رکھتے ہیں۔ وہ اخلاقی اقدار کی پاسداری کی تربیت کی وجہ سے چپ رہتے ہیں، انہیں معاملہ فہم بچے سمجھنا چاہیے لیکن والد کی حیثیت سے آپ کو قدرے زیادہ معاملہ فہم اور حساس ہونا چاہیے۔ سنانے کہتے ہیں کہ اگر چھوٹوں سے عزت کرانی ہو تو اس سے شفقت سے پیش آنا چاہیے اور اپنی قدر و منزلت میں اضافہ کی کوشش کرنی چاہیے۔ لڑکے باپ کی تصویر ہو سکتے ہیں اور لڑکیاں بھی باپ جیسی خصوصیات رکھنے والے مردوں سے مرعوب ہو کر شادی کرنا چاہتی ہیں، غالباً یہ باپ بہت پیار کرنے والے اور نرم دل ہی نہیں اولاد کی ہر خواہش تعلقات اور ضرورت کو سمجھنے والے ہوتے ہیں، یہی رول ماڈل ہوتے ہیں... کیا آپ واقعی رول ماڈل باپ ہیں....؟

بقیہ: اپنے وقت کا بجٹ بنائیے

فارغ اوقات کو استعمال کریں: آپ کو چاہیے کہ ایک ہفتے میں پانچ سے دس گھنٹے

اپنے خطاب میں اس محفل کے انعقاد پر دلی مبارکباد پیش کی اور خاتم الانبیاء سید المرسلین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی سیرت طیبہ پر گفتگو فرمائی۔

شب بیداری پروگرام (شب معراج)

(رپورٹ: آصف کامران)

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام شب معراج کی برکتوں کو زیادہ سے زیادہ سینیٹے اور روحانی فیوض و برکات کے حصول کے لئے 17 جون 2012 بروز اتوار عظیمیہ جامع مسجد، سر جانی ٹاؤن میں شب بیداری کی محفل منعقد کی گئی۔ پروگرام بعد نماز عشاء شروع ہوا۔ شرکاء ذکر و اذکار میں مشغول رہے۔ رات 1:45 بجے باجماعت نماز تہجد ادا کی گئی اور اجتماعی مراقبہ کیا۔

بقیہ: بالوں کی حفاظت

تیل ضرور لگانا چاہیے۔ لیکن کبھی کبھی بالوں پر کیمیکلز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ غیر معیاری پروڈکٹس کے استعمال سے بھی گریز کرنا چاہیے۔ شیپو کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ بدلتے رہنا چاہیے۔ موسم گرما میں تیل لگانا ذرا مشکل محسوس ہوتا ہے لیکن گھبرا نا نہیں چاہیے۔

بال دھونے سے آدھا گھنٹہ پہلے لگائیں اور اگر مساج کر لیا جائے تو بہت فائدہ مند ہے، اس سے دوران خون بڑھتا ہے جس سے بالوں کی بڑھوتری میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ٹرمنگ بہت ضروری ہے اس سے دو شاخہ بالوں سے نجات مل جاتی ہے اور خوبصورتی بڑھ جاتی ہے۔

نوشاہی نے کیا۔ حاجی جاوید نے تمام معزز مہمانان گرامی اور نعت خواں حضرات کو خوش آمدید کہا۔ مقابلہ حسن نعت ﷺ میں سوئیڈن، آسٹریا، اٹلی، اسپین، بلجیم، انگلینڈ، سوئزر لینڈ اور ہالینڈ سے نعت خواہوں نے حصہ لیا، سید علی جیلانی، علامہ سید افتخار حسین شاہ اور حاجی عبدالرحمن پر مشتمل تین رکنی جیوری کے نتیجے کے مطابق سید رفاقت حسین شاہ (اٹلی) اول جبکہ دوم سید مرتضیٰ حسین شاہ (اٹلی) اور سوم وقاص ملک (ہالینڈ) قرار پائے۔ تقریب کے دوران سلسلہ عالیہ عظیمیہ کے مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے خطاب کی ریکارڈنگ پیش کی گئی۔ اعزازی مہمان محمد علی شاہ نگران مراقبہ ہال لندن نے مراقبہ کی اہمیت پر روشنی ڈالی۔ مہمان خصوصی سفیر پاکستان جناب اعزاز احمد چوہدری نے

یوں ترک تعلق کو خسارہ نہیں کہتے لہوں کی رفاقت کو سہارا نہیں کہتے (حجاب عباسی) کچھ عجب سانحوں کی زد میں تھا شہر سب حادثوں کی زد میں تھا (فصرت عباسی) جدھر کبھی نہ گئے تھے ادھر بھی جاتے ہیں کہ زندگی کے لیے لوگ مر بھی جاتے ہیں (کاشف حسین غائر) آل یورپین معتابلہ حسن نعت

(رپورٹ: انجم جاوید)

مراقبہ ہال ہالینڈ کے زیر اہتمام آٹھویں سالانہ تقریب آل یورپین مقابلہ حسن نعت ﷺ کا انعقاد 27 مئی بروز اتوار نور الاسلام مسجد دی ہیگ میں کیا گیا، جس میں خواتین و حضرات نے کثیر تعداد میں شرکت کی۔ اس تقریب کے مہمان خصوصی سفیر پاکستان جناب اعزاز احمد چوہدری جبکہ اعزازی مہمان مراقبہ ہال لندن کے نگران محمد علی شاہ تھے۔ اس بابرکت محفل کا آغاز تلاوت قرآن پاک سے حافظ مجیب احمد قریشی



ہیگ (ہالینڈ): اعزاز احمد چوہدری، محمد علی شاہ اور حاجی جاوید مقابلہ حسن نعت کی محفل سے مخاطب ہیں۔



ہیگ (ہالینڈ): کل یورپ مقابلہ حسن نعت میں حصہ لینے والے نعت خواں اور شرکاء محفل.....



دشواری کا سامنا کر رہے تھے۔

سرکاری یونیورسٹی سے بی کام اور بی ایس سی کرنے کے بعد میرا بڑا بیٹا ایک پرائیویٹ کمپنی میں جاب کرتا ہے۔ چھوٹا بیٹا بھی سافٹ ویئر کمپنی میں ملازم ہے۔ دونوں بیٹیوں کی شادی ہو چکی ہے۔ وہ اپنی ایک بیٹی کے نکاح میں بھی شریک نہ ہوئے۔ میں نے محسوس کیا کہ بچوں کے سامنے جب ان کے باپ کا ذکر کر دوں تو وہ یا تو اٹھ کر چلے جاتے ہیں یا صاف منع کر دیتے ہیں کہ ان کا ذکر نہ کریں۔ بیٹیاں بھی اپنے باپ سے تالاں اور ناراض ہیں۔

کچھ عرصہ قبل دوسری بیوی سے ناچاقی اور لڑائی جھگڑے شروع ہو گئے۔

آخر کار اس نے شوہر کو طلاق دے دی۔ میرے شوہر پچھلے ماہ پاکستان آ گئے۔

جب وہ گھر میں آئے تو کسی بچے نے ان سے بات نہیں کی۔ چھوٹے بیٹے نے یہاں تک کہہ دیا کہ امی ان سے کہیں کہ وہ اپنا کہیں اور بند و بست کر لیں۔

میرے شوہر ہمارے ساتھ گھر میں رہ تو رہے ہیں مگر

والدین کا احترام فرض ہے

☆☆☆

سوال: میرے پانچ بیٹے اور تین بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر تیس سال بیرون ملک مقیم رہے۔ تین سال میں صرف تین مرتبہ وہ ہم سے ملنے آئے۔ اس کے علاوہ پلٹ کر کوئی خبر نہ لی۔ ہاں گھر کے اخراجات پابندی سے بھیجتے رہے۔ بچے باپ کی شکل دیکھنے کو ترس گئے۔ پھر ہم نے سنا کہ انہوں نے وہاں شادی کر لی اور دوسری بیوی سے ان کے دو بچے بھی ہیں۔

ایک مرتبہ میں کسی نہ کسی طرح کو شش کر کے ان کے پاس پہنچ گئی۔ اس وقت وہاں اکیلے تھے۔ انہوں نے مجھ سے وعدہ کیا کہ وہ ہمیں بہت جلد اپنے پاس بلا لیں گے۔ میں کچھ عرصہ وہاں رہی اور پھر مطمئن ہو کر واپس آ گئی۔ ان کی دوسری شادی کی خبروں سے مجھے بہت دکھ ہوا تھا۔ اب میرے بیٹوں کی اعلیٰ تعلیم کے خواب بھی چکنا چور ہو گئے کیونکہ میرے شوہر نے اچھی یونیورسٹیز کے اخراجات بھیجے سے انکار کر دیا تھا۔ دراصل دوسری شادی کے بعد وہ دو گھروں کے اخراجات میں اضافے کی

عورت) کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے وقت کی منظم منصوبہ بندی کرے۔ آپ بے مقصد مشاغل میں اوقات ضائع کرنے کے بجائے اس کو اپنی صلاحیتوں کو نکھارنے کے لیے اور مفید مشاغل مثلاً مطالعہ کرنا، مختلف زبانیں سیکھنا، مختلف موضوعات پر اپنے خیالات کو قلمبند کرنا... وغیرہ کو اختیار کرنے میں اپنا وقت صرف کریں تاکہ آپ کو آئندہ اس بات کا محسوس نہ ہو کہ آپ نے اپنی زندگی کی قیمتی ساعتیں یونہی بے مقصد ضائع اور برباد کر دیں۔



بقیہ: سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات

سلاسل طریقت میں ایسی کئی مثالیں موجود ہیں۔ ایک مرشد کے کئی خلیفہ ہو سکتے ہیں لیکن ان میں سے ہر خلیفہ، خلیفہ کچاز نہیں ہوتا۔ سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ نے اپنے وصال سے چند سال قبل اپنے دو مریدوں کو بیعت کی اجازت مرحمت فرمائی تھی۔ ایک حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب اور دوسرے حضرت بدر الزمان عظیمی صاحب۔

سلسلہ عظیمیہ کی

تعلیمات کا منبع:

سلسلہ عظیمیہ کی جانب سے اپنے وابستگان کی تربیت کے لیے نصاب، قرآن پاک کی آیات اور حضرت محمد ﷺ کی سیرت مبارکہ اور حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وراث اولیاء اللہ کی تعلیمات سے رہنمائی لیتے ہوئے ترتیب دیا گیا ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کا منبع اور مخزن قرآن کریم کی تعلیمات اور احادیث شریف ہیں۔

(حباری ہے)



انٹرنیٹ پر گزارنے کے بجائے دیگر کوئی مفید اور با مقصد سرگرمی میں مصروف ہوں۔ مثلاً کوئی زبان سیکھ لیں، کوئی تحریر یا ڈائری لکھ لیں۔

بے جا مصروفیات ختم کریں:

ہمارے معاشرے میں عمومی رجحان یہ پایا جاتا ہے کہ ہر شخص ہر وقت بہت مصروف نظر آتا ہے، حتیٰ کہ بعض اوقات گھر کے دوسرے لوگوں کے لیے بھی ہمارے پاس وقت نہیں ہوتا اور ہمیں یہ جملے سننے کو ملتے ہیں کہ ”کیا کروں وقت ہی نہیں ملتا...؟“ یا یہ کہ ”مصروفیت اتنی زیادہ ہے کہ سر کھانے کی فرصت نہیں..“ جبکہ حقیقت تو یہ ہے کہ ہمارے پاس ہمارے خیال سے بھی زیادہ وقت ہوتا ہے، مگر ہم اسے اپنی بے جا اور خود ساختہ مصروفیات میں ختم کر دیتے ہیں۔

زندگی میں کامیابی کے لیے ہر شخص (خواہ مرد ہو یا

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب نظر بند اور شمس سے حفاظت

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

021-36606329

بچے نہ تو ان سے بات کرتے ہیں اور نہ ہی ان کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں۔ وہ ہمارے درمیان رہ کر بھی اکیلے ہی ہیں۔

میری سمجھ نہیں آتا کہ کیا کروں۔ اتنے عرصہ بعد شوہر ہمیشہ کے لیے میرے پاس آگے ہیں لیکن اب ان کے اپنے بچے ہی ان سے ناراض ہیں۔ میں اپنے بچوں کو سمجھاتی ہوں لیکن وہ میری کوئی بات ماننے کو تیار نہیں۔

ڈاکٹر صاحب! کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے بچوں میں باپ کے لیے محبت بیدار ہو جائے۔ وہ اپنے باپ کو عزت دیں اور ان کا خیال رکھیں۔

جواب: آپ سے زیادہ اس بات سے کون واقف ہو گا کہ محبت اور توجہ محض وظیفے پڑھنے سے نہیں ملتی۔ گزشتہ بیس برسوں میں آپ نے خود کئی وظیفے پڑھے ہوں گے مگر آپ اپنے شوہر کی محبت اور قربت نہ پاسکیں۔ بات ہے تلخ مگر حقیقت تو یہی ہے کہ جب انہیں دوسری بیوی نے دھتکار دیا تو بڑھاپے کے دن اچھی طرح گزارنے کے لیے اپنے پرانے گھر کی طرف لوٹ آئے۔

بحیثیت شوہر اور بحیثیت والد ان سے بڑی بڑی غلطیاں سرزد ہوئیں۔ حقوق العباد کی ادائیگی میں وہ بڑے پیمانے پر کوتاہیوں کے مرتکب ہوئے۔ بہر حال والدین کی عزت و احترام اور ان کا خیال رکھنا اولاد کا فرض ہے۔

باپ کی شفقت اور بروقت مالی سرپرستی سے محروم اولاد خصوصاً لڑکوں کو والد کے ساتھ مودبانہ اور خادمانہ رویہ پر راضی کرنا آسان نہیں ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنے کے لیے بہت تھل اور شفقت کی ضرورت ہے۔

تخل کا مظاہرہ آپ کی جانب سے اور شفقتوں کا اظہار آپ کے شوہر کی جانب سے ہونا چاہیے۔ اپنے بیٹوں کے ساتھ شکایتی رویہ رکھنے کے بجائے آپ کے

شوہر اپنی احساس دلائیں کہ اولاد کی طرف سے لاپرواہی برت کر بیوی بچوں سے اتنا طویل عرصہ قصداً دور رہ کر انہوں نے بہت غلطی کی۔ ان اقدامات کے ساتھ ساتھ اب انہیں چاہیے کہ وہ اپنے بیٹیوں اور بیٹیوں کے معاملات میں دلچسپی لیں۔ ان کی کامیابیوں پر اپنی خوشی کا اظہار کریں اور ان کی ترقی کے لیے دعائیں کرتے رہیں۔

شادی پر بندش

☆☆☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں اپنے رشتے کی طرف سے بہت پریشان ہوں۔ لوگ شروع میں حد سے زیادہ تعریف کرتے ہیں۔ ایک دو مرتبہ آتے ہیں لیکن بعد میں انکار کر دیتے ہیں۔ ایک مرتبہ بات منگنی تک پہنچ گئی تھی لیکن پھر کوئی وجہ بتائے بغیر ان لوگوں نے اچانک انکار کر دیا۔

ہماری ایک رشتہ دار خاتون اپنے بیٹے کے لیے میرا رشتہ چاہتی ہیں لیکن میں اور میرے والدین بھی اس رشتے کے لیے راضی نہیں ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ میں اعلیٰ تعلیم یافتہ ہوں جبکہ وہ لڑکا صرف میٹرک پاس ہے۔ گلے اور اس جیسی دوسری مضر صحت چیزوں کا عادی بھی ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ خاندان بھر میں ہماری یہ رشتہ دار لڑکا اور لڑکی بھائی کرنے والی مشہور ہیں۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ خاتون جادو ٹونڈ بھی کرواتی رہی ہیں۔ بعض لوگوں کو شک ہے کہ میرے رشتے نہ ہونے میں بھی بد عملیات کا دخل ہو سکتا ہے۔

برائے کرم! آپ اس معاملہ میری مدد کریں اور کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ اگر کوئی رکاوٹیں، بندشیں ہوتی تو وہ ختم ہوں اور میری اچھی جگہ شادی ہو جائے۔

جواب: صبح شام رات سات مرتبہ درود شریف اس کے بعد اکیس مرتبہ:

(حنا زرق۔ کراچی)

امی کی اچانک وفات کے صدمے نے مجھے نڈھال کر دیا تھا۔ ہر وقت اداس، مایوس اور گم سم رہنے لگی تھی۔ بھوک بہت کم ہو گئی تھی اور بے خوابی کا مرض لاحق ہو گیا تھا۔ ہر وقت کھوٹی کھوٹی رہتی، ذہنی یکسوئی نہ ہونے کی وجہ سے ذہن ڈپر میں رہنے لگا تھا۔ ڈپریشن کی وجہ سے سر میں درد بھی رہنے لگا۔ ایک عرصے سے چیز چڑی اور ڈپریشن میں مبتلا تھی۔ چند ماہ قبل میں نے عطیہ ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ ریکی کے چند سیشن لینے سے ہی میں نے اپنے اندر سکون اور ذہنی یکسوئی محسوس کی۔ اب اللہ کے کرم سے نارمل زندگی گزار رہی ہوں۔

اَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ
اس کے بعد سات مرتبہ سورہ فلق اور سات مرتبہ آیت الکرسی آخر میں سات مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور شادی میں درپیش رکاوٹوں سے نجات کے لیے دعا کریں۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ بروج (85) کی آیات 14، 16:

وَهُوَ الْعَفْوَ الْوَدُودُ
ذُو الْعَرْشِ
الْمَجِيدُ
فَعَالٌ لِّمَآ يُرِيدُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اچھی جگہ رشتہ طے ہونے، خیر و عافیت کے ساتھ شادی اور خوش اور مطمئن ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت یا حَفِيظًا
یَا سَكْمَا کادر کرتی رہے۔

حسب استطاعت صدقہ کرتی رہا کریں۔
چڑچڑاپن اور غصہ

☆☆☆

سوال: میرے شوہر کی عمر اکتھتر سال ہے۔ ہماری شادی کو تقریباً پینتالیس سال ہو چکے ہیں۔ دو بیٹے اور دو بیٹیاں اللہ نے عطا کی ہیں۔ شوہر ابتداء سے ہی قدرے غصہ و در ہیں تاہم بچوں سے محبت کرنے والے

ہیں۔ بچوں کو حتمی اوسع اچھی تعلیم دلائی اور ماشاء اللہ ہمارے سب بچے اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں۔ والد کا احترام کرتے ہیں۔ میں نے بھی پوری زندگی یہ کوشش کی کہ انہیں خوش رکھ سکوں۔

شوہر دس سال قبل اعلیٰ سرکاری ملازمت سے ریٹائر ہوئے ہیں۔ الحمد للہ ہم ایک آسودہ زندگی گزار رہے ہیں لیکن ریٹائرمنٹ کے بعد ان کا مزاج مزید چڑچڑا ہوتا جا رہا ہے۔ ذرا ذرا سی بات پر ناراضگی، اولاد کو برا بھلا کہنا، عزیز رشتہ داروں سے تلخ کلامی ان کا معمول بن گیا ہے۔

ان کے ذہن میں یہ منفی خیال بھی جاگزیں ہو گیا کہ ہم سب گھر والے ان کے خلاف ہیں اور ان کی ہر بات کو رد کر دیتے ہیں جبکہ ایسا نہیں ہے۔ البتہ جب وہ عزیز رشتہ داروں سے کوئی غلط رویہ اختیار کرتے ہیں یا خواہ مخواہ کسی کی غیبت کرتے ہیں تو ہم لوگ اس سے اختلاف ضرور کرتے ہیں۔ میرے ہاتھوں سے کچے ہوئے کھانے انہوں نے ہمیشہ خوشی سے کھائے لیکن اب ہر روز ان کھانوں میں نقص نکالنا ان کا معمول بن چکا ہے۔ یہ شوگر کے مریض بھی ہیں۔

جواب: جن لوگوں نے زندگی کا بڑا حصہ دفتری مصروفیات میں گزارا ہو اور وہاں بہت سے لوگوں پر

اخری بھی ہو انہیں ریٹائرمنٹ کے بعد کئی نفسیاتی وجہاتی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

ان مسائل میں سرفہرست اپنی اہمیت کم ہو جانے یا اہمیت ختم ہو جانے کا خوف ہے۔ آپ کے شوہر کے مزاج میں غصہ حاوی رہا ہے۔ پہلے وہ دفتر میں اپنے ماتحتوں پر اور دوسرے ضرورت مند لوگوں پر غصہ کر لیتے ہوں گے۔ اب ریٹائرمنٹ کے بعد وہ اپنے گھر والوں پر ہی غصہ کر سکتے ہیں۔ گھر میں ان کا غصہ کون ہے۔ آپ کے بچے ماشاء اللہ بڑے ہو کر اپنے اپنے کاموں میں مصروف ہیں لہذا شوہر کے غصے کا نشانہ زیادہ تر صرف آپ ہی بنتی ہیں۔

شوہر کے مزاج میں تبدیلی کے لیے آپ کو اور آپ کے بچوں کو کچھ اہتمام کرنا ہوگا۔

آپ انہیں جتانے کے آپ کی نظروں میں ان کی بہت اہمیت ہے اور آپ کو ان کے مشوروں اور ان کی رہنمائی کی بہت ضرورت ہے۔

آپ اپنے بچوں سے بھی کہیں کہ وہ انہیں اہمیت اور ضرورت کا احساس دلائیں۔ آپ ان کے کیریئر میں ان کی کامیابیوں کے تذکرے کیجئے اور ان سے بھی کہنے کہ وہ آپ کو اپنی زندگی کے خاص خاص واقعات سنائیں۔

بطور روحانی علاج صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ اسم الہی یا دَوْدُوْدُ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے انہیں پلائیں اور دعا کریں کہ ان میں اپنے مزاج میں مثبت تبدیلی کی توفیق عطا ہو۔

معاشی پریشانیاں.....!!!

☆☆☆

سوال: چند سال پہلے تک ہم تین بھائی ایک ہی دکان پر کام کرتے تھے۔ یہاں سے اچھی آمدنی ہوتی تھی جس سے گھریلو اخراجات پورے کرنے کے بعد ہم بچت

بھی کر لیتے تھے۔

ہمارے دو بھائیوں کی شادیاں ہوئیں۔ شادی کے چند ماہ بعد بھائیوں نے طے کیا کہ اب ہمیں اپنے اپنے کاروبار علیحدہ کر لینے چاہیں، چنانچہ دکان بیچ کر رقم کی مساوی تقسیم کا فیصلہ ہوا۔ ایک بھائی نے اسٹیٹ انجینی کھول لی۔ اس کا خیال تھا کہ اس لائن میں آمدنی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ دوسرے نمبر کے بھائی نے اپنے سسرال والوں کے ساتھ ہول سیل بزنس میں شراکت کر لی۔ میں نے ڈسٹری بیوشن کا کام شروع کیا۔

کچھ عرصہ تو ہم تینوں بھائی کو مناسب آمدنی ہوتی رہی لیکن پھر رفتہ رفتہ کام مند پڑنے لگا۔ اپنے کام کو سہارا دینے کے لیے میں نے چند دوستوں سے قرض بھی لیا۔

اب کام کی حالت یہ ہے کہ گھر کے ضروری اخراجات کی ادائیگی بھی مشکل سے ہوتی ہے۔ قرض دار الگ تقاضے کر رہے ہیں۔ کام نہ ہونے کے باعث قرض کی ادائیگی اب اب یہی صورت نظر آئی کہ میں اپنے بیوی کے زویو بیچ دوں۔

جواب: بزرگ کہتے ہیں کہ اچھی روزی کو ٹھکراتا نعمت کی ناقدری اور اللہ کی ناشکری ہے۔

لگتا ہے کہ آپ تینوں بھائی بھی ناقدری اور ناشکری کے مرتکب ہو کر پریشان ہوئے ہیں۔

آمدنی میں اضافے اور معیار زندگی کو بہتر بنانے کی کوشش کرتے رہنا بہت اچھی بات ہے لیکن ایک گلے بندھے کام کو یکسر ختم کر کے نئی راہوں پر چل پڑنا دانشمندی نہیں۔ آپ بھائیوں سے بڑی غلطی سرزد ہوئی۔ بہر حال اللہ غلطیوں کو معاف کرنے والا اور توبہ قبول کرنے والا ہے اور اپنے بندوں پر بہت مہربان ہے۔

بطور روحانی علاج سورہ بولس (10) کی آیت 107 وَإِنْ يَسْأَلْكَ اللَّهُ بَضْرًا فَلَا

كَاشِفًا لَهُ إِيَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر روزگار میں برکت و ترقی اور قرض کی ادائیگی کے لیے وسائل عطا ہونے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

وضو بے وضو کثرت سے یا غفور یا رحیم کا ورد کرتے رہیں۔

تاش کی عادت

☆☆☆

سوال: میرے شوہر ایک بہت محبت کرنے والے شوہر ہیں۔ ماشاء اللہ نماز کے پابند بھی ہیں لیکن ان کی ایک بڑی عادت تاش کھینے کی ہے۔ ہفتے کی رات یہ اپنے دوستوں کے ساتھ تاش کھیلتے ہیں۔ ان کے کئی دوست بھی مجھے ٹھیک نہیں لگتے۔ میں نے ان کو ہر طریقہ سے سمجھایا لیکن یہ ضد میں آکر کہتے ہیں کہ میں سب نہیں چھوڑ سکتا۔

میں نے ان کو سمجھایا کہ تاش کھینے سے روزی سے برکت بھی جاتی رہتی ہے لیکن وہ میری کوئی بات سنتے اور ماننے کو تیار نہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد آتا لیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 168-169 میں سے

وَلَا تَتَّبِعُوا اٰخْطَاۗءَ الشَّيْطٰنِ اِنَّهٗ لَكُمۡ عَدُوٌّ مُّبِيۡنٌ ○ اِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوۡءِ وَالْفَحْشَآءِ وَاَنْ تَقُولُوۡا عَلٰى اللّٰهِ مَا لَا تَعْلَمُوۡنَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کے لیے دعا کریں کہ انہیں اس بڑی عادت سے نجات ملے۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بھائی شادی پر راضی نہیں

☆☆☆

سوال: ہم نو بہن بھائی ہیں۔ آٹھ کی شادی ہو چکی ہے۔ سب اعلیٰ تعلیم یافتہ اور بال بچوں والے ہیں۔

ہمارا جو بھائی غیر شادی شدہ ہے وہ امریکہ میں رہتا ہے۔ یہ بھائی اپنی شادی کے لیے رضامند نہیں ہوتا۔ اس معاملہ میں وہ ہماری کوئی بات سننے کو تیار نہیں ہے۔

ہم چاہتے ہیں کہ ہمارا یہ بھائی شادی کر لے تاکہ ہمارے مرحوم والدین کی خواہش پوری ہو جائے۔

جواب: آپ بہن بھائیوں میں سے کسی کو اس سے شادی کے لیے رضامند نہ ہونے کی وجہ پوچھنا چاہیے۔

شادی سے گریز کی وجہ سامنے آجائے پھر اس بات کا فیصلہ کیجئے گا کہ اب شادی کے لیے ان کے سامنے اصرار کیا جائے یا نہیں....

نفسیاتی الجھنیں اور خوف

☆☆☆

سوال: بھیرا ایک ہی بیٹا ہے۔ میں کچھ عرصے سے اس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔

میرے بیٹے نے انٹر کے بعد کمینٹل انجینئرنگ کا کورس کیا ہے۔ یہ بہت اچھا چل رہا تھا اور ملازمت کر رہا تھا۔ دوستوں میں اٹھتا بیٹھتا تھا لیکن پچھلے دو تین ماہ سے وہ گھر میں بند ہو کر رہ گیا ہے۔ ملازمت پر جانا بھی چھوڑ دیا ہے۔ عجیب عجیب باتیں کرتا ہے کہ میں مرنے والا ہوں۔ مجھ پر عذاب آیا ہے۔

گھر میں کسی سے بات نہیں کرتا۔ کبھی روتا ہے تو کبھی اپنے ہاتھ پاؤں زور زور سے زمین پر مارتا ہے۔ ایک عجیب بے چینی اس میں دکھائی دیتی ہے۔

ہم نے کئی جگہ اس کا علاج کروا کر دیکھ لیا ہے مگر کچھ فرق نہیں آیا۔

میری پانچ بیٹیاں ہیں۔ کچھ سال پہلے شوہر کا انتقال ہو چکا ہے۔ میرا بیٹا میرا واحد سہارا ہے۔

جواب: آپ کے خط سے اندازہ ہوا کہ آپ کا بیٹا نفسیاتی الجھنوں اور کسی خوف کا شکار ہے۔ اس کا باقاعدگی کے ساتھ نفسیاتی علاج ہونا ضروری ہے۔ ہو سکتا ہے کہ نفسیاتی معالج چند روز کے لیے اسے ہسپتال میں داخل کرنے کا بھی کہیں۔

آپ ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق باقاعدگی سے اس کا علاج کروائیں اور ان کی تجویز کردہ دواؤں یا بندی سے استعمال کروائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج

صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ
سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ
رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پلائیں اور اس پر دم بھی کر دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ اس عرصہ میں نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں۔

کچھ عرصہ بعد مینے کو اپنے ساتھ باہر لے جانے کی کوشش کیجئے کسی بھی پارک میں چلی جائیں، کبھی اس کے کسی قریبی دوست کے پاس اسے لے جائیں۔ اس کے دوستوں سے بھی کہیں کہ وہ اس سے ملنے آیا کریں۔

میڈیکل کالج

☆☆☆

سوال: میں شروع ہی سے پڑھائی میں بہت تیز تھی۔ میرے والدین کی خواہش تھی کہ میں ڈاکٹر بنوں۔ میٹرک اور انٹرم میں بہت اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل کر کے میں نے میڈیکل کالج میں داخلہ لیا۔

میڈیکل کالج کے ابتدائی دو سال میرے نمبر بہت اچھے آئے تیسرے سال کی تیاریاں بہت اچھی ہو رہی تھیں کہ اس دوران میرے والد صاحب کو ہارٹ ایک ہو گیا۔ میں ان کی دیکھ بھال میں مصروف رہی۔ اس سال میرے نمبر بہت کم آئے۔ چوتھے سال امتحانات سے دو مہینے پہلے میرا ایکسٹنٹ ہو گیا۔ پاؤں میں فریکچر کی وجہ سے میں امتحان نہ دے سکی۔ دوبارہ جب امتحان دینے کا وقت آیا تو مجھے شدید برقان ہو گیا۔ بہر حال جیسے تیسے میں نے امتحان تو دے دیا لیکن سارے پتھر کلیئر نہ کر سکی۔

اب مجھے پڑھائی سے بیزاری ہو گئی ہے۔ جی چاہتا ہے کہ ساری کتابیں اٹھا کر چھینک دوں۔

مجھ میں کوئی سنگ بھی باقی نہیں رہی۔ نہ پڑھنے کا شوق، نہ آگے بڑھنے کا رجحان۔ میں اکیلے کمرے میں بند ہو کر روتی رہتی ہوں اور اپنے خدا سے دعا لیتی رہتی ہوں کہ میری حالت نارمل ہو جائے۔

میری والدہ کہتی ہیں کہ تم پر کسی حاسد کی نظر پڑ ہے۔ جب تک وہ ختم نہیں ہوگی تم پڑھائی مکمل نہیں کر سکو گے۔

ڈاکٹر صاحب!

اگر مجھے کسی حاسد کی نظر لگ گئی ہے تو برائے مہربانی کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری پڑھائی میں حائل تمام رکاوٹیں دور ہو جائیں اور میں اپنی پڑھائی مکمل کر سکوں۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ الطلاق 65 آیت 3 میں سے

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

اور سورہ اشعراء (26) آیت 83

رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر

دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ ایک بڑے سفید کاغذ پر اور ایک چھوٹے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے

أَعِيذُ نَفْسِي بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ
وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ
كَانَ زَهُوقًا ۖ وَصَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى خَدِيزِ
خَلْقِهِ مُحَمَّدٍ ۖ وَإِلَيْهِ أَجْمَعِينَ

لکھوائیں۔ بڑا کاغذ فریم کروا کر اپنے بیڈروم میں سرمانے کی طرف دیوار پر آویزاں کر دیں۔ چھوٹے کاغذ کو تہہ کر کے موم جامہ یا پلاسٹک میں پیک کر کے گٹھ میں پھین لیں یا دوائیں بازو پر باندھ لیں۔

چلتے پھرتے وضو بنے وضو کثرت سے یا حَفِظْتُ يَا عَلِيمُ يَا سَمِيعًا کا ورد کرتی رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں اور ہر جمعرات کے دن اکیس یا اتالیس روپے خیرات کر دیا کریں۔

بابا سب جانتے ہیں

☆☆☆

سوال: میری اہلیہ روحانی ڈائجسٹ کی پرانی قاری

ہیں۔ ان ہی کے توسط سے میں اس رسالے سے واقف ہوا۔ اس رسالے میں تصوف کے ساتھ ساتھ دیگر موضوعات پر بھی معلوماتی اور مفید مضامین شامل ہوتے ہیں۔

میں آپ سے روحانی تعلق کے حوالے سے ایک سوال پوچھنا چاہتا ہوں۔ یہ سوال پوچھتے ہوئے مجھے یہ احساس بھی ہو رہا ہے کہ کہیں آپ ناراض نہ ہو جائیں اور اس خط کو ردی کی نوکری میں نہ ڈال دیں۔

میرا سوال یہ ہے کہ جب کوئی شخص کسی بزرگ کے ہاتھ پر بیعت کرتا ہے تو کیا وہ بزرگ اس کے تمام معاملات کے ذمہ دار اور نفیض بن جاتے ہیں۔

اس سوال کا پس منظر یہ ہے کہ ہمارے خاندان کے کچھ افراد ایک بزرگ کے مرید ہیں۔ وہ سب لوگ ان بزرگ سے بہت عقیدت رکھتے ہیں۔ اب ان کے گھر میں کوئی بیمار ہو جائے، کسی قسم کی کوئی مشکل آجائے حتیٰ کہ شہر کے حالات ہی خراب ہو جائیں تو یہ لوگ کہتے ہیں کہ

ہمارے بابا کو تو ان باتوں کے بارے میں پہلے سے پتہ تھا۔ یہ کہتے ہیں کہ بابا سب جانتے ہیں۔ ان کے گھر میں کوئی بیمار ہو جائے تو یہ علاج کے لیے بابا سے اجازت طلب کرتے ہیں۔ بچوں کی ویسکی نیشن بھی بابا کی اجازت کے بعد ہوتی ہے۔ بچہ یا بڑا میز بخار میں تپ

facebook Search

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی سے فیس بک پر رابطہ کیجئے...

Dr. Waqar Yousof Azeemi
2,059 likes · 39 talking about this

Public figure
in Waqar's 571 teachings in Pakistan & Abroad

2,059 likes

facebook

facebook.com/dr.waqar.yousuf.azeemi

☆☆☆

سوال: میری والدہ کی عمر ساٹھ سال ہے۔ گزشتہ بیس سال سے جوڑوں کی تکلیف میں مبتلا ہیں۔ علاج مسلسل چل رہا ہے۔ ایک دوادو تین مہینے کے بعد اثر کرنا چھوڑ دیتی ہے۔ مرض مکمل طور پر ختم نہیں ہو رہا۔

آج کل پھر مرض میں شدت ہے۔ دونوں گھٹنوں میں سوجن آگئی ہے۔ درد کی تکلیف کی وجہ سے روتی رہتی ہیں۔ میری دوست کی والدہ کو بھی جوڑوں میں درد کی شکایت تھی۔ انہوں نے آپ کے دوادخانے سے تین مہینے علاج کروایا تھا جس سے ان کو کافی فائدہ ہوا تھا۔

کیا میں بھی اپنی والدہ کو تین ماہ تک یہ ادویات استعمال کروا سکتی ہوں اور کیا یہ ادویات گھر بیٹھے منگوائی جاسکتی ہیں۔

جواب: عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ادویات ہوم ڈیلوری اسکیم کے تحت منگوائی جاسکتی ہے۔ آپ چونکہ کراچی میں مقیم ہیں اس لیے بہتر ہوگا کہ آپ اپنی والدہ کے ساتھ کبھی روز مطب کے اوقات میں تشریف لے آئیں۔

ادویات منگوانے کے لیے فون نمبر- 021 36604127 پر رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

بستر میں پیشاب

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے کی عمر سات سال ہے۔ دو سال سے اسے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت پڑ گئی ہے۔ بیٹے کی اس عادت کی وجہ سے ہم کسی کے گھر رات نہیں ٹھہرتے۔

جواب: تل سیاہ بارہ گرام، اجوائن بارہ گرام دونوں کو باریک پیس لیں۔ اس سفوف میں گڑ چوبیس گرام اچھی طرح کس کر کے یہ سفوف صبح اور شام تین

ہے۔ ڈاکٹر نے تین ماہ کا کورس کرانے کے بعد دوبارہ ٹیسٹ کروایا مگر مرض میں کوئی نمایاں کمی نہیں آئی۔ ہم دونوں اپنے گھر میں بچوں کی آوازیں سننے کو ترس رہے ہیں۔ آپ کوئی عمل یا طریقہ کے ساتھ ساتھ کوئی ہربل میڈیسن بھی تجویز فرمادیں۔

جواب: مردوں میں جر تھومس کی کمی دور کرنے کے لیے بعض ہربل ادویات بہت موثر رہتی ہیں۔ کئی حضرات کو ان سے فائدہ ہوا ہے۔

آپ کراچی میں رہائش پذیر ہیں۔ اگر مناسب سمجھیں تو کسی روز اپنے شوہر کے ساتھ شام کے وقت مطب میں آکر ملاقات کر لیں۔

بہن بھائیوں کے ساتھ منفی رویہ

☆☆☆

سوال: میرے ایک بیٹے کی عمر گیارہ سال ہے۔ دو بھائی اس سے بڑے ہیں اور دو بہنیں اس سے چھوٹی ہیں۔ گزشتہ دو سال سے چھوٹی بہنوں کو مارتا اور لڑاتا تھا۔

چند ماہ سے تو دونوں بڑے بھائیوں کو بھی سکون سے نہیں بیٹھے دیتا ہے۔ وہ بڑے ہیں مارتے ہیں تو ان سے مقابلہ کرنے لگتا ہے۔ کہتا ہے کہ مارو کتنا مارنا ہے مجھے کچھ نہیں ہوتا۔ مستقل کچھ نہ کچھ اپنے آپ میں بڑ بڑاتا

رہتا ہے اور ہاتھ پاؤں بہت چلاتا ہے۔ اسکول میں اس کا رویہ بہت اچھا ہے اور وہ پڑھنے میں بھی بہت تیز ہے۔ صرف گھر میں بہن بھائیوں کے ساتھ بہت ضد اور بد تمیزی کرتا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ طارق 86 آیت 15-16

اِنَّهُمْ يَكْتُمُونَ كَيْدًا وَاَكْتُمُوكَيْدًا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اس بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔

(فرضی) باتیں کرتے ہیں۔ اسمارٹ کیسے بنوں....!!

☆☆☆

سوال: میری عمر پچاس سال ہے۔ دو سال پہلے میں نے ملازمت چھوڑ دی ہے۔ اٹھارہ سال ملازمت کے دوران میں بہت ایکٹو اور اسمارٹ تھی۔ اب گزشتہ ایک سال سے میرا وزن بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے۔

گھر کے کام کاج کرنے اور سودا سلف لانے کے لیے آنے جانے میں اب سانس پھولنے لگے۔ میرا وزن بھی ایک سال میں دس کلو گرام بڑھ گیا ہے۔ میں نے وزن کم کرنے کے لیے واک اور کبھی پھلکی ورزش بھی شروع کر دی ہے لیکن وزن میں کمی محسوس نہیں ہو رہی۔ میں پہلے کی طرح اسمارٹ کیسے بنوں....!!

میں نے ہربل ٹیبلیٹ مہر لین کے بارے میں بہت سنا ہے۔ اس سلسلے میں آپ سے مشورہ درکار ہے۔

جواب: ہربل ٹیبلیٹ مہر لین بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے، وزن کم کرنے کے لیے مفید و موثر ثابت جاتی ہے۔ کئی حضرات و خواتین عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہربل ٹیبلیٹ مہر لین سے اپنا وزن اور پیٹ کم کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔

آپ بھی مہر لین استعمال کر سکتی ہیں۔ صبح اور شام دو دو گولی پانی کے ساتھ ڈھائی تین ماہ استعمال کرنا انشاء اللہ مفید رہے گا۔

اولاد کی خواہش

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دو سال ہو گئے ہیں۔ ابھی تک کوئی امید نہیں بندھی۔ ہم دونوں نے ڈاکٹر کے مشورے سے اپنے کئی ٹیسٹ کروائے ہیں۔ میرے تمام ٹیسٹ کلیئر ہیں۔ شوہر کے ٹیسٹ میں جر تھومس کی کمی آئی

ہا ہو جب تک بابا کے ہاں سے اجازت نہ آئے یہ اسے ڈاکٹر کے پاس لے کر نہیں جاتے۔

اپنے ان عزیزوں کے اس طرز عمل کو دیکھ کر میں سوچتا ہوں کہ ہو سکتا ہے کہ ان بزرگ کو بھی معلوم نہ ہو کہ ان کے مرید خوش عقیدگی میں آکر ان کے بارے میں کیا باتیں کر رہے ہیں۔

میں بزرگان دین اور اولیاء اللہ کا عقیدت مند ہوں۔ ساتھ ہی میں یہ سمجھتا ہوں کہ اولیاء اکرام کی تعلیمات کا ابلاغ درست طرزوں میں ہونا چاہیے۔

جواب: محترم بھائی....! اگر کسی صاحب علم ہستی کے کچھ شاگرد یا کسی مجاز بزرگ سے بیعت ہوئے کچھ افراد اپنے استاد یا مرشد کے بارے میں بہت زیادہ حسن ظن کے باعث ان کے بارے میں بڑھا چڑھا کر باتیں کرتے ہوں تو انہیں اپنی اصلاح کرنا چاہیے۔

جہاں تک پیاروں کے علاج معالجے یا ویکسی نیشن کا تعلق ہے تو ہر باشعور گھر کے کو ان معاملات کی اہمیت کا احساس کرنا چاہیے۔

میں نے نہیں سنا کہ کسی ولی اللہ نے اپنے عقیدت مندوں یا مریدوں کو پابند کیا ہو کہ وہ بیمار ہوں تو ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے ان سے اجازت طلب کریں۔ اس طرح کی باتیں خوش عقیدہ مریدوں کو عموماً اپنی وضع کردہ ہوتی ہیں۔

آپ کے بعض عزیزوں کی اس بات پر کہ بابا سب جانتے ہیں

مجھے فارسی کا یہ مصرع یاد آ رہا ہے
بیران نمی پرند
مردان می پرانند
یعنی پیر نہیں اڑتے ان کے مرید ان کی اڑان کی

تین گرام کھلائیں۔
 مذکورہ تکلیف میں یونانی مرکب معجون ماسک البول کا استعمال بھی مفید ہے۔
آدھے سر کا درد

☆☆☆

سوال: کافی عرصہ سے میرے آدھے سر میں شدید درد اٹھتا ہے۔ اس درد کے دوران جی ملتاتا ہے اور الٹی بھی آتی ہے۔ الٹی کرنے کے تھوڑی دیر بعد درد کم ہونے لگتا ہے۔ ڈاکٹری علاج چل رہا ہے۔ برائے کرم قدرتی اجزاء پر مشتمل کوئی نسخہ لکھ دیں۔

جواب: عناب چار دانے، گل اسطوخودوس تین گرام، برگ گاؤزبان تین گرام، باویان تین گرام، گل بنفشہ تین گرام، ان تمام اجزاء کو تقریباً ایک گلاس پانی میں جوش دیں جب پانی نصف رہ جائے تو چھان لیں اور قابل برداشت گرم حالت میں پی لیں۔ اوپر سے آدھی چمچی خمیرہ گاؤزبان سادہ بھی لے لیں۔

کبھی زیادہ پکنتائی والی اور بادی چیزوں سے پرہیز کریں۔

..... مختصر مختصر

پیٹ میں درد

فواد۔ پروین۔ نگہت۔ سیما۔ اعجاز۔ نعمان۔ شکیل۔ سہیل۔ نواب علی۔ مدیحہ۔ ناملہ۔ اشمین۔ عبدالرؤف

جواب: اجوائن، پودینہ، بادیان یہ تینوں اجزاء ہم وزن لے کر گرائنڈ کر لیں۔ دوپہر اور رات کھانے کے بعد بچوں کے لیے تین گرام اور بڑوں کے لیے چھ گرام کی مقدار میں استعمال کریں۔

گرمی دانے اور خارش

عائشہ۔ قمر النساء۔ ماجد۔ ذوالفقار۔ نیاز احمد۔ سلیم۔ شکیلہ۔ فوزیہ۔ نعیمہ۔ فاخرہ۔ شمیم اختر۔ عبدالرحمن۔ نعیم

جواب: شربت عناب دودو چمچ صبح شام آدھی گلاس پانی میں حل کر کے پیئیں۔
 گائے کا گوشت، تیز نمک مرچ، کھٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

ایام کی زیادتی

نبیلہ۔ خیر النساء۔ مام۔ نورین۔ شبانہ۔ اقراء اور بہت سی خواتین نے نام شائع نہ کرنے کی درخواست کی ہے۔

جواب: سنگ جراثیم چوبیس گرام، مائیں خورو بارہ گرام، لودھ بھٹانی، چھ گرام، چینی چھ گرام۔ ان تمام ادویات کا سفوف بنالیں۔ یہ سفوف صبح شام تین تین گرام کی مقدار میں پانی کے ساتھ لیں۔

خود اعتمادی کی کمی

احمد۔ انیس۔ شازیہ۔ نور الدین۔ مریم۔ خالد نواز۔ نور جہاں۔ فرحت۔ عالیہ۔ مجید۔ فرحین۔ نازش۔ شاہد
 جواب: صبح شام 101 مرتبہ اسم الہی

یا حَبِیْبُدِّ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک